

# دانا کا لسترخوان

2014

دسمبر



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# پیک پارلر ریسیپز...

## اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

### سموسہ میکرونی

- 1 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا ابل کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قینا اور بیف میں موجود مصالحے کا سائے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا ہرا دھنیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھجھیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پیسٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سموسے کی بی پیسٹ بنائیں۔ پورے پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سموسے بڑھ کریں۔
- تیل گرم کر کے کولڈن برائون ہوا۔ تک سموسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

### اچاری میکرونی

- 2 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا ابل کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ اورنگ اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھجھیں۔
- 300 گرام بون لیس میں بونی (چوکور کٹی ہوئی) اور بیف میں موجود مصالحے کا سائے ڈال کر کچھ دیر بھجھیں۔
- پورے پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آرٹھاک 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیار آج 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

### بیف فحینا اسپیکھٹی

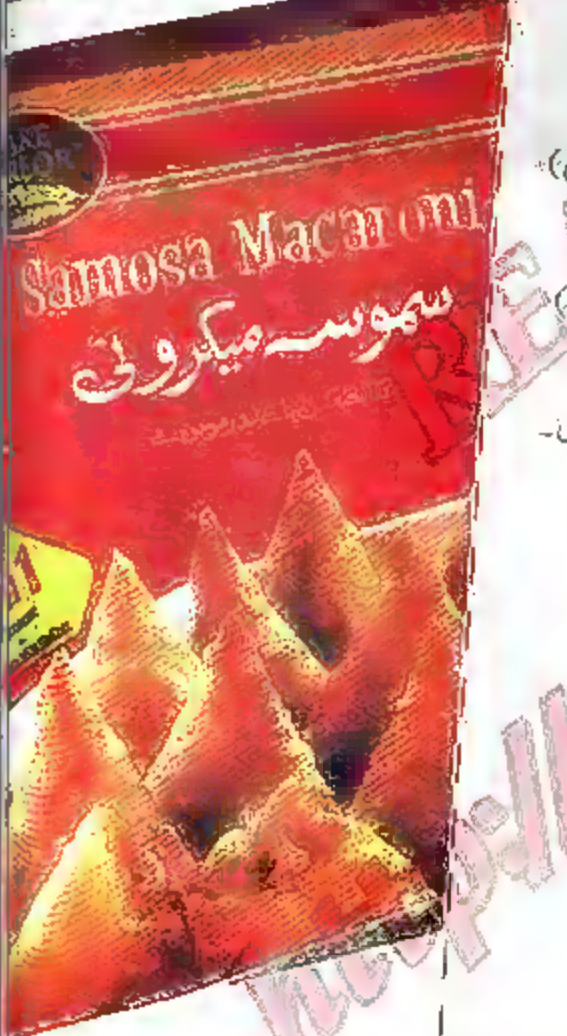
- 3 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا ابل کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھجھیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بونی (کٹائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھجھیں، پھر بیف میں موجود مصالحے کا سائے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ کئی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور پستل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کتے ہوئے لہسار کے ککرے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیف کے ساتھ ملائیں۔ گرام گرم پیش کریں۔

### بیف کیجن اسپیکھٹی

- 4 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا ابل کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر بھجھیں اور 3 منٹ بھجھیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بونی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھجھیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور بیف میں موجود مصالحے کا سائے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابل آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھجھیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

### مٹن تکہ میکرونی

- 5 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا ابل کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھجھیں۔ اب 500 گرام مٹن بونی ڈال کر 5 منٹ مزید بھجھیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابل آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔



www.bakeparlor.com

STARCREST

# فہرست

## میرا چھپن آون

86. خاندان کا تیار کرنا

## باغبانی

88. ماجدہ خورشید

## ریستوران ریویو

90. Pompei لاہور

## مستقل سلسلے

10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
35 آج کیا پکائیں  
81 دستکاری  
82 ڈائڈا ڈائڈا ڈائڈا ڈائڈا  
89 غزل اس نے چھیڑی  
91 شہر نامہ  
94 افسانے  
96 بک فلم، ڈراما اور ٹیلی ویژن  
98 ستاروں کی محفل



## ریسیپز سیکشن

36 کھانسی کا علاج  
37 روٹے تیار کرنے کا نسخہ  
38 بیف برائیس کے لیے  
39 تھن کھانسی  
40 وال ٹائٹل کے لیے  
41 بران اسٹرونگ جین اسٹیک  
42 اندر سے کھانا  
43 چھلکے کے لیے  
44 کھانسی کے لیے  
45 سینے کی دوا  
46 ایٹری کے لیے  
47 سیکڑوں کے لیے  
48 پلین ہیراگون  
49 سلیم گوشت  
52 کارٹک چھڑاؤ کا رنگ  
53 بیوتلے کے لیے  
54 پزیرنگ  
55 ہر ایف ڈاؤن کے لیے  
56 اجلی کے لیے  
57 پلین ٹکڑاؤ کے لیے  
58 نول کتاب  
59 چھٹی ویں پلین  
60 پلین ٹکڑاؤ کے لیے  
61 بیلڈا کے لیے  
62 جھڑنگت کے لیے  
63 اندر سے کھانا  
64 کاجر کا مین ملوہ  
65 چھیڑی  
66 چھڑکا بھرت (ریڈیو کے لیے)

## ونٹر اسپیشل

12 کافی کرے تازہ دم  
14 سرما کے تحفہ خاص  
16 بول میری مچھلی  
18 انڈا کھائیں  
20 کشمیری شالیں

## کلاذ صحت کا خزانہ

24 بین اسپر اوٹ  
26 چاؤں... بڑے کام کے

## ریخ زیب

28 ایئر کیشن  
30 ٹوکیٹ لوٹن

## آپ کا ڈاکٹر

32 ڈاکٹر اسلم سعید (جول فزیشن)

## صحت عامہ

70 ایٹمی انجینئرنگ ڈائری  
72 وٹامن A2  
74 پیڈل چلنے کے لیے  
76 ڈپریشن... نجات کیسے ممکن؟

## یہ شیف ہمارے

78 نوری خان

## گرواری

80 بگن کی تیر و تیریں

## لائٹ کیمرا ایکشن

84 میکل ذوالفقار سے ملنے

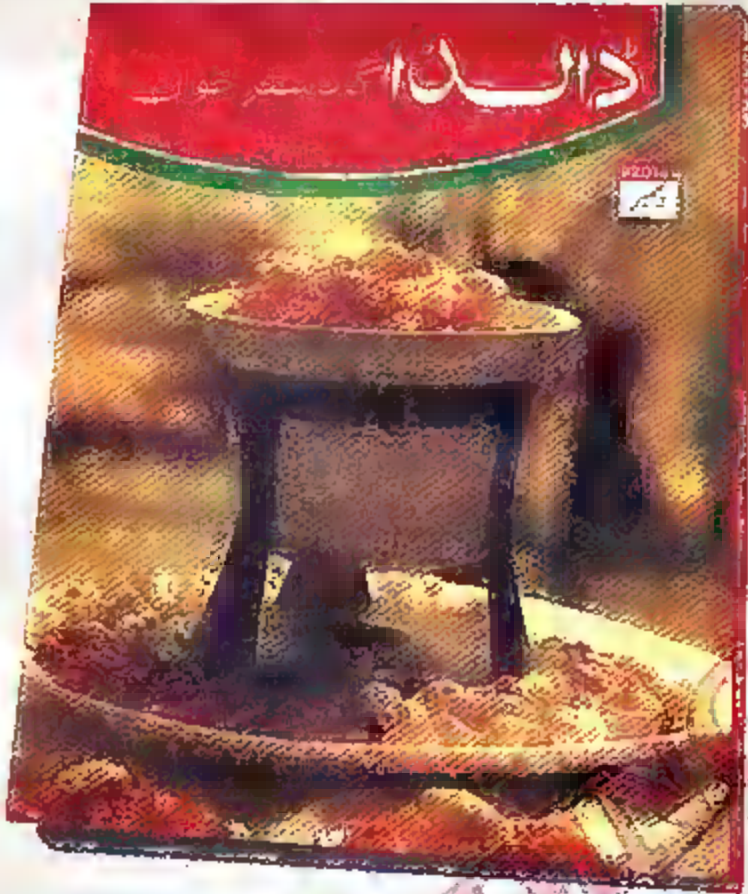


## سیر و سیاحت

آسٹریا کا دار الحکومت ویانا

# اداریہ

قیمت 140 روپے شماره نمبر 46، دسمبر 2014



سرورق گاجر کا خاص حلوہ

محترم قارئین!  
السلام علیکم

ڈالدا کا دسترخوان کا یہ عزم کہ اپنے ہر شمارے کو خاص بنانا ہے اور اس میں ڈالدا ایڈوائزرز کی ٹیم سے زیادہ ہمارے قارئین کی محنت اور لاشیں شامل ہوتی ہے اور وہ اس طرح کہ آپ کی فرمائشیں جب ہمارے پاس پہنچتی ہیں تو ہمیں بتانے سے آہستہ آہستہ ملتے ہیں۔ اس ضمن میں نومبر کے شمارے کے لئے آپ کے بے تحاشہ پیغامات ہم تک پہنچے، جس میں آپ نے نہ صرف اپنی ترکیب اور احساسات ہم سے شیئر کیے بلکہ ہمیں بہت سے مفید مشوروں سے بھی نوازا کہ ڈالدا کا دسترخوان آپ کا ہے اور اسے آپ ہی کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔

دسمبر کا مہینہ تو اپنے جلو میں جائزے کی خوش خبری لئے کرتا ہے، یوں تو یہ سرد موسم تھوڑی سی مشکلات بھی لے کر آتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اشرف مخلوقات ان تمام موسموں کے سرد گرم سے نمٹنا خوب جانتے ہیں۔ اور ان کا اصل اپنے مالک و پروردگار کی نوازی ہوئی بیش بہا نعمتوں میں سے ہی ڈھونڈنا کالتے ہیں۔

لہذا ڈالدا کا دسترخوان نہ صرف آپ کے لئے گرم گرم سوپ اور میوہ جات سے بھری ہوئی ترکیب پیش کر رہا ہے بلکہ موسم کی حدت سے بچنے کے مفید نوکے اور گرم پیوسات پر معلومات سے بھرے آرٹیکلز بھی پیش کیے جا رہے ہیں۔

ڈالدا کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی صحت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ ان شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

ایڈیٹر  
محترم ملک  
ڈالدا ایڈوائزرز (پرائیویٹ) لمیٹڈ  
کریکٹنگ اور ڈیزائننگ  
عمران فاروق  
ایڈیٹر ٹائمز ٹیک سٹور  
سرورق  
0323-2395990  
ڈائریکٹری بیزنس ڈیولپمنٹ  
سیخ مشتاق احمد  
0300-2275193  
خط و کتابت کا پتہ:  
REVELATION.INC  
2nd Floor, 210, Keshavnagar, Islamabad  
پلاٹ نمبر 5، کیشن، کراچی (75600)  
انٹرنیٹ: dkd@revelationinc.com  
فون نمبر: 021-35304425-6  
فیکس: 021-35304427



ڈالدا ایڈوائزرز سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتظامیہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے جملہ حقوق ایشیا، آسٹریلیا، جنوبی افریقہ اور دیگر خطوں میں مندرجہ ذیل اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جاسکتی ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بائیکاٹرز ڈیوارک ڈالدا ایڈوائزرز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نوزائیدہ پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھوڑا کر شائع کیا۔

# ایک رات

ڈاڈا کا سترخوان ہر ماہ روایت کا سلسلے سے حاضر ہوتا ہے۔ ڈاڈا ایڈیٹر رزی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ نون، اکی میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں اس ماہ کے خریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں۔ مثلاً

نے بھی سزاہا۔ آپ غلطی سے خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم پھر کر آجاتے ہیں۔ آپ معلومات کی حریمات سہا کرتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

کے لیے بھی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر غاروں کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے ہی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیے تھے۔ زووسن کا جینا تیار کیلئے بھی مقرر کر دیا ہے اس سے پہلے یہ معلومات کس شائع بھی نہیں ہوتی۔



بک ریویو اور فلم پر تبصرے پسند آئے آپ نے گذشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر 'دختر' سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں میں نے فلم دیکھی یہ تبصرہ سبالتاً میری نہیں لگا۔ بک ریویوز میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

## عبداللہ اقبال سیشن سے حد پسند آیا

آپ کی برہم میں ان گنت دعاؤں اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ سید اعلیٰ کا خاص شمارہ اپنی دلچسپیوں اور مزاحیوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ڈاڈا کا شعار ہے۔ سترخوان کی سزاہا کو زما کر عید کا مزہ دہلا ہوا گیا۔ عید کی روایتی و مشہور لوگوں کو میکزین میں نظر آئی ہیں لیکن جہاں منفرد آکب کی بات ہو وہاں ڈاڈا کا سترخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدلت ہے۔ لیکن ہزاروں نکلنے والی کتابوں کی پیشکش اور سترخوان کی کتاب بہت منفرد لگے۔ اس کے علاوہ میں باری کی شوقین ہوں تو اس حوالے سے ہارلی کیو پر پتھر بھلا لگا۔ لاہور میں ترش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پریشی معلوماتی لبریری تو ماشاء اللہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ... ڈاڈا نام سے اعزازِ حجت اور معیار کا۔

## ریڈر راجسٹری میں دل کو لگیں

شہد و گھر پتھر کیس میں اور حیرت ان نچوں پہ ہے ہا کمال تحریریں تمیں آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری ہر ہر بقا بقاوت پریشی ملی ہوگی جب ہی تو شائع ہونے سے رہ گئی۔

## نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ سے انشاء اللہ جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کرنی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

## بیکڈ بائن اپیل اور ایڈیٹرز کی کتاب اچھے بنے

اچھا ہی ای خان کہتی ہیں دو چار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا تو میں نے ایسا ہی کیا ہے بیکڈ بائن اپیل اور ایڈیٹرز کی کتاب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کمال ہے۔ یہ بھی اسی کی رائے ہے۔ شائد ای اور ڈاڈا کا سترخوان دونوں ہی اسی رائے صاحب ہے۔ اس کے علاوہ نومبر کے شمارے میں زووسن کا جینا تیار کیلئے ڈاڈا ایڈیٹر کا ذکر اور سیر و سیاحت (عوامی جمہوریہ چین) بہت غصب کی تحریریں ہیں۔ تو سترخوان کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جانے لگا ہے۔

رسالہ بہترین ہے ہم بہت کوشش کے بعد بھی ڈاڈا کا سترخوان میں کوئی خامی نہیں ڈھونڈ سکے۔ ریڈرز اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہری گری میزیاں اور چاکلیٹ اچھے لگے۔

ریڈرز اقبال میں 'حسرت ان نچوں پہ ہے' ایک اہم انسانی مسئلے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ ہم سب زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پچھتاوؤں کا سامنا کرتے ہیں۔ مضمون کے خری جسے میں بہت حوصلہ افزا جملے درج ہیں۔ عارف کریم۔ کوٹری

## باطنی کا سلسلہ غصب کا ہے

ڈاڈا کا سترخوان میں باطنی طابعوں کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باطنی کی کلاس میں جہاں بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی کبھی ان سے انٹرویو کیجئے گا۔ عالیہ قاروق... حیدرآباد

## آگہی کلامی نے دل جیت لیا

گمراہوں نے کہا کلامی تو وہی کی ہی بنتی ہے لیکن آلوؤں کے کولوں کے ساتھ آگہی اعداد کا لائق اور مطلب دسنے کی سوہم نے صحت پت اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم انارڈی سے اس لئے ہماری یہ کلامی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف بہت ہوئی۔ اس لئے آگہی کلامی نے دل جیت لیا۔ شہناز ارشد۔ رحیم یار خان

## صحت عامہ سے معلومات برضاویں

نئے کپڑوں سے الرسی اور بٹکوں کا اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس

ضروری بات  
میں ہر ماہ سترخوان میں اپنی آراء پیش کرتی ہوں اور کوشش کرتی ہوں کہ سترخوان میں اور سترخوان میں ہونے والی بات سب کے لئے اہم آپ کے تہذیب سے مشکور ہیں۔

## نوٹ: آپ کا خط ہمیں خاصی تاخیر یعنی نومبر کے شمارے کی اشاعت کے بعد ملا

بہر حال آپ کی بھینٹوں کا شکریہ خط شامل اشاعت ہے۔ (ادارہ)

## ایکٹیوٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے ضمن میں ایکٹیوٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی بکری لگے اور ایکٹیوٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ رنگوں اشکال اور خطوط سے واقف ہو گئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔ صاحبہ انظہر۔ مظفر گڑھ

## سیر و سیاحت کی منظر کشی لا جواب ہے

مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گذشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا جسے میرے گمراہوں

# گرم گرم کافی جہاں گرمی کے تازہ دم

وہیں گھریلو چٹکے بھی نہیں کسی سے کم



ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ نا اعصابی اور دوسری تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتر کی معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تو اسٹیم بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پرتش، باسولت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جاننا پچھانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے متعدد ذائقوں کو انسٹنٹ ڈرنک کے طور پر بنا کر شوقینوں کو کھانے پر آمادگی دیتے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور سکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہوئے ہیں۔ آپ اور ہم صرف پانی ابلانے یا سائٹھ گھولنے کی چھوٹی سی مشقت کرتے ہیں باقی سارا کام سائٹھ خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سائٹھ آتے ہیں مثلاً۔۔۔

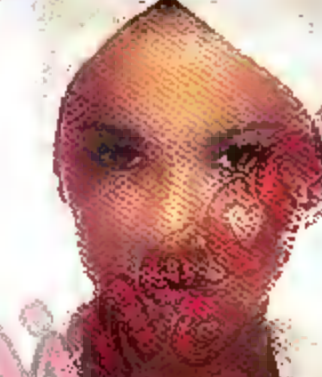
**گوشت کو لذیذ تر بنانے کے لئے:**  
حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آرمودہ نسخہ ہے تھوڑی ہی مقدار میں بلیک کافی گوشت پختے وقت ملائی جائے تو گوشت کی

دو چائے کے چمچ کے لکڑیوں میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا بنا بیسٹ بنا کے متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ کھڑکی کی پائین سرخی مائل ہو تو آبیوڈین کے چند قطرے ملائیں اور پلاسٹک کی چھری یا کھنسن یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔



رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

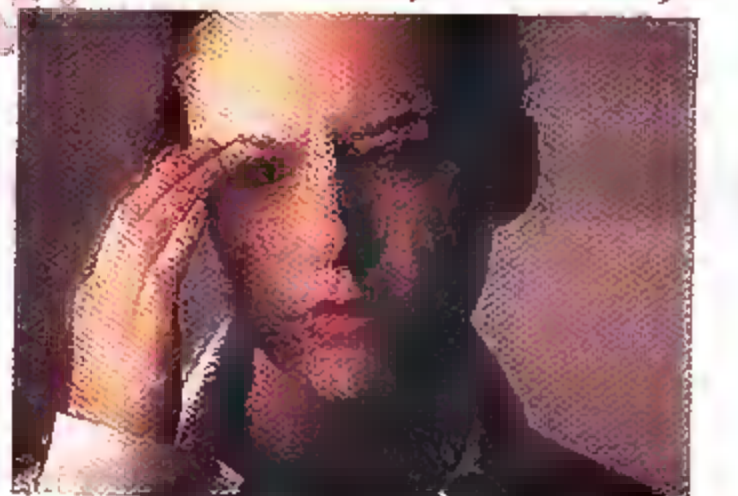
**گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبودار کرنی ہو تو:**  
کافی کی بیٹی کو ایک کھلے منہ کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ کر دینے والے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر پھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مسک آگے کی۔



چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔

سر کا درد فوراً رفع ہوتا ہے:



ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کھپین خون کی تالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سردیوں کو ڈور کر دیتی ہے۔

**پودوں کی زرخیزی کے لئے:**

کافی کی بیٹی میں موجود کھپین جھاڑی دار پودوں اور سندا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل تیزابیت اور ہوا آئینہ پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا تیزابیت برداشت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی بیٹی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل کھپین جھانک زرخیز ہو جاتے ہیں۔



**بالوں کی چمک میں اضافہ:**

کافی کی بیٹی کو خشک کر کے بالوں میں لگایا جائے تو چمک بڑھتی ہے اور اگر تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔



سایا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔

**فرنیچر کی مرمت میں کرے مدد:**



حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی شامل ہے۔ گھڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کہیں دراز پر جائے یا شیگا اور نشان پر جائے تو کافی (سادہ) کے



# Vinegar & Chinese Salt

Essential for Chinese!



نیوویکی لائبریری ایئر فری سٹنگ پوائنٹ  
ساؤتھ اسٹریٹ اور جگہ ساؤتھ کی سولت سٹریٹ  
نئے اور چائے ڈرائنگس کی خرید و فروخت کی جالی ہے  
دکان نمبر 13 سید بازار ایف بی پور



**A.R. FOODS (PVT) LTD.**  
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.  
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117  
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE  
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES  
Type <Phool>  
send SMS to 8227



# ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرتے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن B۶ اور E کے علاوہ پروٹین، میگنیشیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعصابی قوت کے ساتھ ساتھ تھمن کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

ایسے ایسی کئی کئی چیزیں ہیں جو گاجر اور چھدر سے کسی طرح کم نہیں۔ بڑے کھاسی، فولادگی کی اور کئی ماگوں کے لئے بہترین غذا ہے۔

ذیل میں جانے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گوکہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار اگلے ایک ہی دن کھالینا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہذا فریبی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔

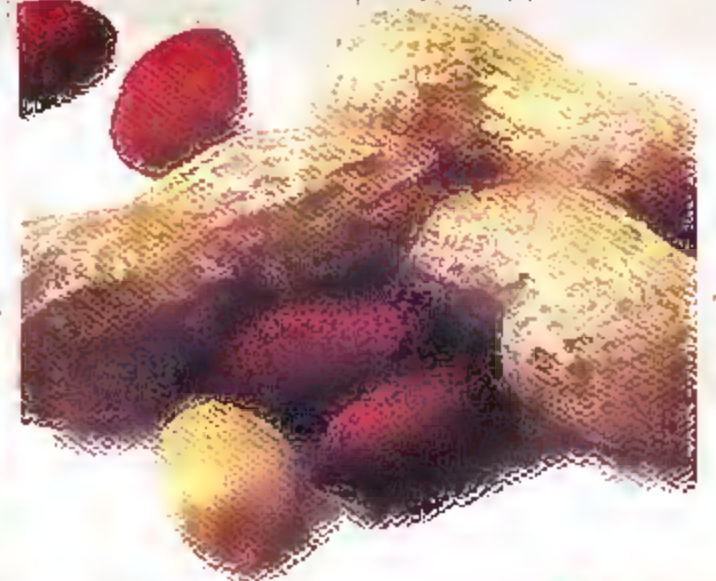
کاجو: 100 گرام میں 653 کیلوریز



پستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز  
امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اسے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز کا بھی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

یہ زک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین تڑوس ہے۔ ڈیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز  
جائزوں کی کھانسی، دم، جوڑوں کا بوز، جلدی امراض اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔

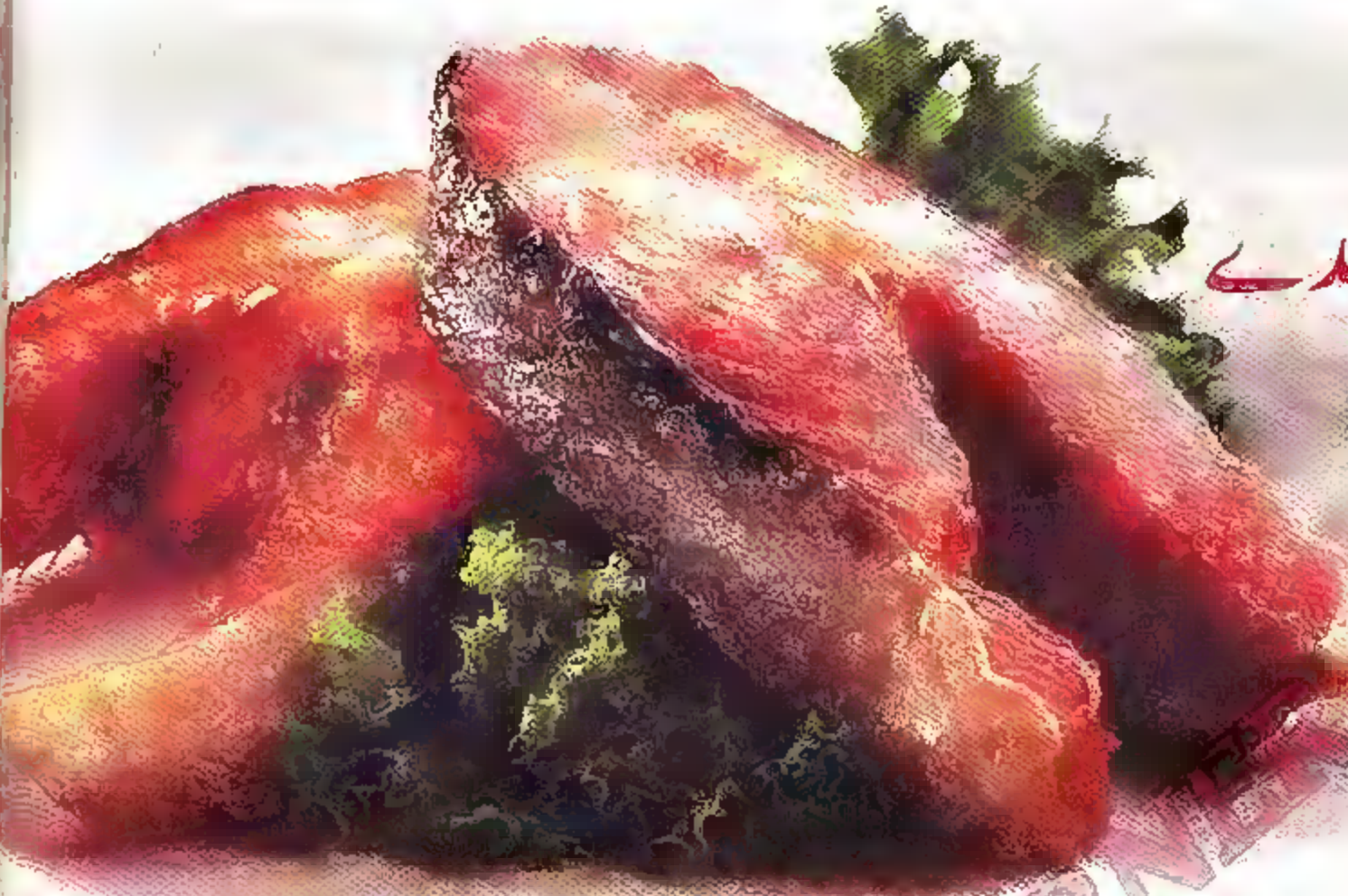


چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز  
ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جھنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونٹ چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فولاد (Iron) حاصل کیا جاسکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔

بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز





# بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

مصیرہ بانو شیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات کا اتفاق ہو، آپ ٹکٹت جائیں تو وہاں کے ہوں میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ، مچھلی سفرو، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا شکار کرنے جائیں تو ایک بات ذہن میں رکھئے۔ ٹراؤٹ مچھلیاں بھی بانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت میں ہوتی نظر آتی ہیں۔ بانی کی اتنی کہ بعض وقت پکانے کے دوران ہی کانسے مچھلی پک جاتی ہے۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانسے ہونے والوں سے کہہ کر محترم بھائی سلیمان صاحب سے اسے کھانے کے لئے لاہور آکر ان کا ٹیون کو جلا کر دوایا، جن لوگوں کے قبضہ جیسے تھے ان کو استعمال کروانی تو یہ چلا قد کافی حد تک بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں مہک، وحدت، فارسی میں مای، سندھی میں مچھی کہتے ہیں۔ ایک انج سے لے کر پچاس فٹ تک ہر ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی سانپ کی طرح گول اور سیاہی نائل ہوتی ہے۔ یہ پانی کے اوپر تیرتی آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں ہیں۔ پلٹا، وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آجاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں مہاشیر اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

Labo Rohita بہترین مچھلی ہے۔ سنگھاڑا، کوا، مد مچھلی، کیرل، مزیدی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی ہضم ہوتی ہے۔ ہمدی اعضائے ریشہ اور دماغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود ٹیٹی ایسڈ و ماٹی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، شیزوفینیا اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود اومیگا تھری بلڈ پریشر کے لئے، خون کے گاڑھے پن، کولیسٹرول کے لئے مفید ہے۔ یہ Clots نہیں بننے دیتا۔ دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود دھاتیں صحت کو بحال رکھتے ہیں۔

سمندر اور پتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو کلو سے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھائیے۔ مچھلی ہونی چھٹی، کوکنگ آئل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شوربہ بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سرے لے کر آنکھیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالحے ڈال کر اس کا شوربہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طبیب مچھلی کو بجانے مچھی کے سرسوں کے تیل میں فرائی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بنگال میں لوگوں کی غذا ہی مچھلی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے نٹھے سے بچوں کو پونگ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی

مچھلی سے بنایا، مچھلی کا مینٹھا قابل تعریف تھا، کیلے کے چوں میں مچھلی کے قتلے مصالحے لگا کر پیٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پردھا کر پیٹ کرتے ہیں۔ مچھلی کے ٹکٹن بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں اچھے لگتے ہیں۔ بنگالی مچھلی بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی، لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لہائی کے رخ فرنج فرائی کی طرح کات کر تیل میں فرائی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالحہ بنا ہوا، وہی ڈال کر خوب جھوتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چار ہری مرچ کات کر، سرخ مرچ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

### دریائی مچھلی جھینگوں والی

بڑے بڑے دس بارہ جھینگے صاف رہتے ہیں ایک درمیانی بڑا گوبھی کاٹ کر لاکا سا پانی ملا کر ابالتے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے نمک، مرچ، لہسن، گرم مصالحہ بنا ہوا، وہی ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

تھوڑی مچھلی کا ساکن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، سمندر، آملی کا مانی مرچ ڈال لیتے ہیں۔ کھجکا مچھلی، سنگھاڑا، راہو، ملی کے کباب اور ساکن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ ٹیشن پیریز بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور مچھلی کا ساکن مٹا ہے، ہرے مصالحے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ بھوناش کاٹن پیک ملتا ہے۔ وہ بھی پیریز میں استعمال کرتے ہیں۔ سید وچر۔ مچھلی اہاں کرھا پوتیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پیریز ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالحہ میں سوکھی پیٹھی اور پیٹھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اور پرے ڈالتے ہیں۔ وہی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مہینوں میں "ز" کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھانی چاہئے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

ایک خاص دن دسمبر کے مریض آتے تھے ہوتے ہیں اور ان کو باشت بھر زندہ مچھلی نگھوئی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر رہ جاتی ہے اور دمہ کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی ٹکٹے کے لئے بے شمار مریض آتے تھے ہوتے ہیں۔

ایک چینی کھاؤ ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ڈیسے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، ہلکے پھلکے ضرور رکھتے۔ گلابی سرخ رنگ کے ہوں گے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ باقی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوتی اور ہلکے پھلکے ضروری مائل اور پیللا گوشت ہوگا۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر سرخ رنگ یا کمرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور کھائی جاسکے۔ مچھلی کو انگی سے دبانے سے پتہ چل جاتا ہے کہ باقی ہے یا تازہ۔ ہمیشہ تازہ مچھلی خریدئے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سوڈا کھالیں۔
- سالن میں مصالحے کے ساتھ ادک ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ڈبے میں ڈال کر پانی بھر کے فریز کر دیں۔ پانی برف بن جانے کا مچھلی جم جائے گی لوڈ شیڈنگ ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف پگھلنے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ قلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بودود کرنے کے لئے لہسن یا سرسوں کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔ بیسن یا آٹے سے دھوتے ہیں، چھانچہ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تیل سے پہلے فرائنگ تیل میں تھوڑا سا پنا ہوا نمک ڈالنے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوکنگ آئل ڈالنے اس طرح مچھلی فرائی کرتے وقت فرائنگ تیل میں نہیں چپکے گی۔

### مچھلی کے چند خاص نکوان

لکھنؤ سے ایک ہار صاحب ٹن ہاؤز پی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی بریانی، تورمہ، شامی کباب، ساج کباب، تلی ہوئی ثابت مچھلی، مائی، مزے کی بات یہ کہ بیٹھا بھی

# انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

B12 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کی پوری ضرورت بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہیں تو آپ بھی اس سے بچنے کی کوشش کریں اور زردی بھی کھائیں گی۔ اگر موبہ ہونے کا ڈر ہے تو انک انڈا کھانے مافی دن میں گوشت، میسر یا ذریعی مصنوعات خاص کر سفید شکر ملاوی، دودھ اور آئس کریم کھائیں تو کم مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ ریٹن کی صحت مند

ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا کولیسٹرول کی سطح بلند نہ ہو جائے۔

طبت بھی ہے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں بہت سیارے وٹامنز اور میٹیرلز بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا جا رہا ہے تاکہ آپ انڈا کھانے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو آپ کیسی غذائیت سے محروم ہو جائیں گی۔

اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو سمجھ آجائے گی کہ اگر ڈیٹا میٹرز A اور

بھٹ فی جاتی ہے کہ پہلے مرغی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے انڈے کی پیٹری یا زردی؟

اگر آپ کو زردی کی ضرورت ہے ان صحت بخش غذائیت کے حصول کا بوزی اور بہترین ذریعہ ہے ان جو روٹینز کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ اس چاہیں تو صبح انڈے کو ابال کر کھا لیں یا آٹھٹ کی شکل میں کھا سکتے ہیں اور رات کے وقت انڈے کے حلویے یا مسسوری کھا کر بھی پروٹین کی کمی پوری کر سکتے ہیں نہ ہو سکتا ہے کہ انڈے میں سٹائل زردی سے آپ کھڑا



5	0	کلرین چکنائی (گرام)
2	0	بچنے والی چکنائی
210	0	کولیسٹرول (ملی گرام)
8	55	سوڈیم (ملی گرام)
1	0	کاربوہائیڈریٹس (گرام)
3	4	پروٹین (گرام)
245	0	وٹامن A (IU)
0.3	0	وٹامن B12 (IU)
10.2	0	وٹامن D (IU)
210	0	کیلسیم (گرام)
18.5	53.8	پوٹاشیم (گرام)
9.5	6.6	سلیئم
18.8	0	انڈا کی زردی (ملی گرام)

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

# نرم وگداز، نفیس اور دلکش کشمیری شالیں

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

موسم سرما کی ابتداء کے ساتھ ہی گرم اولی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آنے ہی خشک کر دیتی ہے، کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں نہ ہوا میں چلنے لگتی ہیں، اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سویٹر، جیکٹ، مٹلر، کوٹ کے علاوہ موٹی، اولی چادروں اور شالوں کو بڑے ذوق و شوق سے پہنا جاتا ہے۔ یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے تاہم پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں۔ 1۔ کشمیری چادر، 2۔ پشمیرہ شال، 3۔ شاہ نوش شال۔

## شاہ نوش

شاہ نوش شال کی دنیا کی پہلی ترین شال کہلائی ہے، جو لاکھوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نرمی، اور گورناہٹ کا کوئی عیب نہیں ہے۔ ایک شاہ نوش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی عیادت کی شال یوں دی جاتی ہے کہ بڑھ کر تک چھڑی شاہ نوش کو اٹھائی کی انگوٹھی میں سے گزارا جائے وہ پشمیرہ کی دشواری کے دوسرے سرے سے ما آسانی نکل جاتی ہے۔ اسی شاہ نوش کشمیری کمروں کے گلے کے نیچے ہو کر سوجو مالوں سے تیار کی جاتی ہے، ان سے برائے ہونے پشمیرہ کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں کمروں کے گدروں کے جوڑے کے ہال مع کے جانتے ہیں۔ یہ بڑا سخت طلب کام ہے۔ کارگروں کے مطابق یہاں کے ہال انتہائی باریک اور نازک ہونے چاہئے، مشروط اور نرم ہونے چاہئے۔ اسی وجہ سے شاہ نوش کا وزن بہت کم ہوتا ہے۔ گرمی میں یہ پہننے والے کو اپنی صحت کا مکمل احسان دلاتی ہے۔ شاہ نوش کشمیری چادروں کا شاہکار ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی، سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو خرید رہتی ہیں۔

دنی پشمیرہ شال سے بچنے والوں کو اس کی وجہ سے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت و کار ہوئی ہے، کئی درجنوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہوتی ہے۔

شاہی ماہ کی تقریبات یا ایہوں کے لیے بھی گرم چادری شال یا چادر بنائی جاتی ہیں جو صحت رکھنے سے مٹی ہوتی ہیں، ان پر کھینے، ستارے، موٹی گونا گونا گوی اور نئے کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے ہنر میں ایسی چادر ضرور رکھی جانی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین کو ایسی ہی شالوں کا استعمال خوشی کرنی چاہئے۔

## پشمیرہ شال

پشمیرہ شال ایک منعم تمام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشمیرہ کمروں کے مالوں سے تیار کی گئی اور سے بنائی جاتی ہے، یہ شاہ نوش کے بعد سب سے پہلے بنی اور ان کہلائی ہے۔ ایسے کمروں کی خصوصی دلچسپی بھال اور ان کے رنگ کی جاتی ہے۔ پشمیرہ کو بنانے کی ابتداء کمروں کے مالوں سے ہوتی ہے۔ کمروں کی کھال پر کمروں سے بنانے کے لیے مالوں کی ایک چادر بنائی جاتی ہے۔ ایک قدرتی ریل کے تحت اس کے نیچے سے یہ ہال بھرتے لگتے ہیں اور اسی سے آواز تک یہ مکمل جاری رہتا ہے۔ پشمیرہ شال کا وزن کم ہوتا ہے اور ہالوں کو بھارتیہ (مال) کا معیار رکھتی ہیں۔ ان طرح کیوں سے ہال مع اور ہالوں کی پشمیرہ شال کی جاتی ہے اور موسم کو رکھتی ہیں۔ الگ الگ کر دیا جاتا ہے۔ یہ ہال اپنی مخصوص کشمیری کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشمیرہ شالوں سے گزرنے والی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا ثبوت دینے کر رہے ہیں۔ ان میں دھاکوں کی رنگائی شال کی بنائی اس کی پشمیرہ شال اور پشمیرہ شال کی وجہ سے شالیں ہیں۔

## کشمیری شال

ترکی قدیم ترین کشمیری شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنرمندوں کے ہاتھوں سے گزر رہا ہزاروں کی قیمت میں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں انوکھی ندرت پیدا کر دی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطیٰ اور امریکہ کے ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔



# ڈالدا VTF بنا سہتی

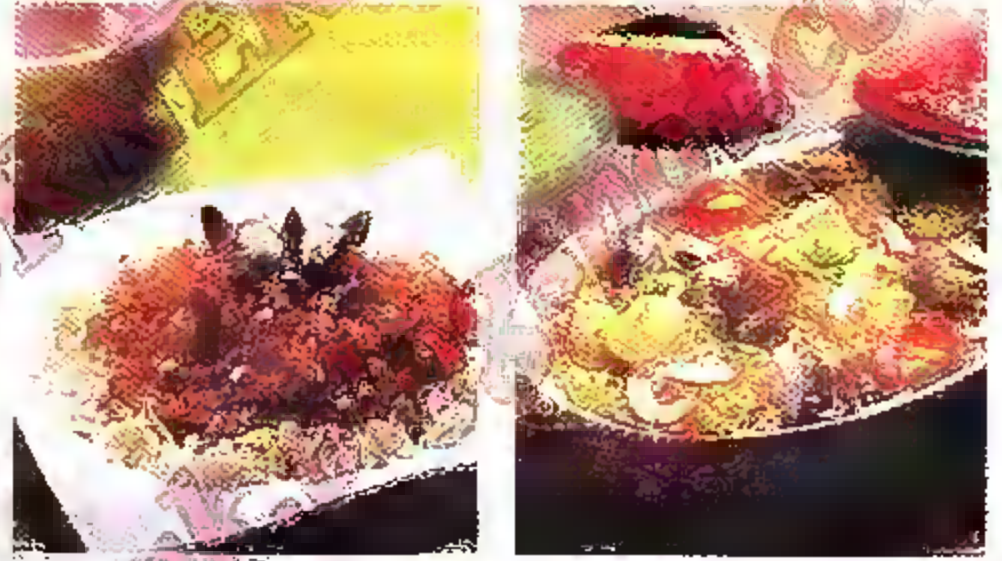
## صحت بخش انتخاب

بنا سہتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور ہڈیوں بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر، گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے اور پھر انسولین، ذیابیطس پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ 2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ایشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک کھجور یاں سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپٹس ہوں یا یا یہ نازیبیطس بھی VTF یعنی درجہ اولیٰ فیٹس فری مصنوعات کے استعمال کو صرف پسند کرتے ہیں بلکہ ان کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔

ڈالدا کی مہارت اور انتہائی ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا VTF بنا سہتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کوکوسٹرول سے پاک ڈالدا A اور D سے بھرپور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بنا سہتی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالدا VTF بنا سہتی بہترین انتخاب ہے۔

ہو۔ کہیں گرم گرم چائے، قبوے، کافی اور چینی یا سوپ کا دور تو نہیں قہر اور آلو کے پرائے اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، تھاری اور گاجر لوبی اور انڈے کے حلوہ جانت پر مشتمل ضیافتیں تو کہیں جیسی حلوے اور سوہن حلوے کی سوفا تیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل لکتا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسن ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر اپنی امیدوں اور انگلوں کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالدا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ہمارا بچے، ہمیں لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم پرائے اور چائے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا ایچوں کے



آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھروالوں اور عزیز واقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چمیل قدی اکسیر شاد کئے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے تیزی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے سے ہمیں بے خبر کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کمروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کبھی یاد دلنے لگتا توں کا کڑھ جو نہیں موسم کر دت لیتا ہے آپ کتنے ہی معروف کیوں نہ ہوں مشہور ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی تو بات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کیڑوں کا اہتمام اور مزید رکھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار

جتنا غیر معیاری بنا سہتی ہوگا اتن میں آٹنے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فیٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فیٹس

1% سے کم

20% سے زیادہ

ٹرانس فیٹس کی مقدار



اسٹرفرائی چکن



اجزاء:

- چکن 200 گرام
- بین اسپراؤٹس 100 گرام
- ہمک حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے دو عدد
- سید مرچ ایک چائے کا چمچ
- ہیچنی آدھا چائے کا چمچ
- سرکہ دو کھانے کے چمچ
- سویا ساس دو کھانے کے چمچ
- ڈالڈا اور آئل دو کھانے کے چمچ

تقریب:

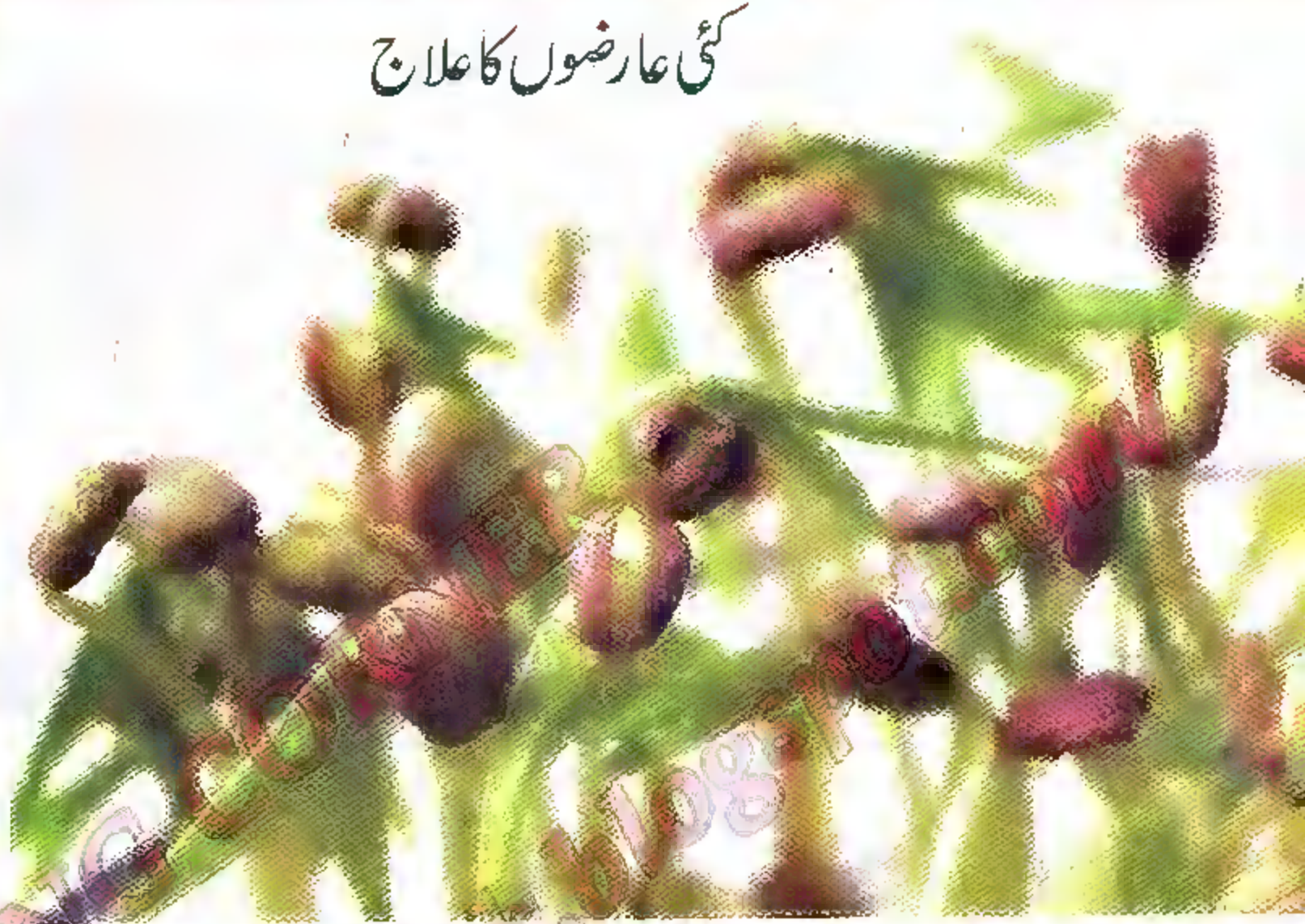
- بغیر ہڈی کا چکن سے کر اس کی چھوٹی بونیاں کر لیں، لہسن کے جوئے کچل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں۔
- ایک کھانے کے چمچ لہسن، ہمک، سفید مرچ اور ہیچنی ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں۔
- فرائنگ تیل میں ڈالڈا اور آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں میرینٹ کیا چکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں۔
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چوسنے سے اتار لیں۔

پیریزینٹیشن:

اس غذا ایت بھری ڈش کو گرم گرم ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

Bean Sprouts یا کلمہ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج



سمعیہ جلیس

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی وہ قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذا ایت کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں مونگ سفید، لوبیہ، سرخ لوبیہ، گرین وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کوٹلیس ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر زود ہضم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا بیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت نشوونما کے لئے بہترین اجزاء سے نوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ پودے کی ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فرکٹوس میں جلد تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن E، D، C، B، A اور K کے علاوہ پوٹاشیم، میگنیزیم، آئرن، فاسفورس اور زنک بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریٹینول (ٹا بھر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمیکل (ایزواٹم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے جو اکثرین پاس (میٹابولزم) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی طون میں خراب

کوٹلیسروٹی کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریٹینول جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و برازی ڈرنگی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرنے میں معاون ہوتا ہے: عام طور پر ایشیائی ممالک میں مونگ بین استعمال کیا جاتا ہے ان میں جلد کے لئے کولاجین کی کمی دور کرنے اور اس کی ترقی و تازگی کے بحال کی جاتی ہے۔ Phytoestrogen نامی جزی کی وجہ سے ہوتی ہے جو ہمجن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائینیز اور تھائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آگ پر چند لمحوں فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائینیز اسپرنگ رول اور اسپیکس میں بھی کر ہی بین شامل کر کے لطف اور غذا ایت کا اہتمام کیا جاتا ہے برصغیر پاک و ہند میں بھی چاٹ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذا ایت دونوں حاصل کی جاسکتی ہیں چونکہ کلمہ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت مونگ کو تین گھنٹے کے لئے ہنگو دیں اس کے بعد پانی تھار کر کسی سیلے موٹے کپڑے میں لپیٹ کر چکن کے گرم اور نیم تاریک گوشے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کوٹلیس پھوٹنے لگیں گی یہ کلمہ پھوٹی مونگ ہے جسے چاہیں استعمال کریں۔



## سکین ہونے والے چاول ہونے میں بڑے کام کے

آزمائے دیکھئے

بھی مشکل میں آجھی یہاں چاول کھائیں تو افاقہ رہے گا۔ انہیں پونہ تھم اور فاسفورس بھی اس طرح مل سکے گا۔

• نئے شیر خوار بچوں کی پیمانہ دوز کرنے کے لئے چاول کے مرمرے پانی میں بھگو کر پلائے رہیں۔

• بچے کی ٹھوس غذا کے آغاز میں چاولوں کو پیش کر کے انہیں کھلایا جاتا ہے۔ انہیں تیار غذاؤں کے لیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچے کی پیٹ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

• نمکوں میں بھی چاولوں کے مرمرے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش اسٹیکس ملتے ہیں۔

• کچھ سالن جن میں دالیں، گرجی، شوربے والے سالن (شلمہ، پاک گوشت) وغیرہ شامل ہیں آپ ایلے نوے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

• ہانڈ پینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

• چاولوں کو پیس کر کھیز یا فرنی بنائی جاتی ہے جو چھوٹی بڑی دھوتوں میں پورا کبہ شوق سے کھاتا ہے۔

کھجوری جتنی ہے جس سے روہ اور بھون دونوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

• چھلکے والی مونگ کی وال انڈی ڈال اور ملکہ مسور کی وال کی کھجوری پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ مٹا کر انہیں کی چٹنی بڑا عمدہ ذائقہ دیتی ہے۔

• چاولوں میں نشاستہ، گلوٹن سے مزہ کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی بڑا نقصان کی کمی کر سکتا ہے۔

• بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود نامنزیمز یعنی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

• یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈائٹ کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی الجھن یا مسئلے سے دوچار نہیں ہوں گے۔

• ماں بننے والی خواتین وٹامن B-12 کی کمی دور کرنے کے لئے کسی

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زرد ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول نمونہ کرتے ہیں یا صحت کے لئے قطعاً مفید نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کٹکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی بد سے صاف کیجئے اور پھر پینک کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھالنے تو گرہ صاف ہوگی۔ اس کے بعد دو پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

• نئے چاولوں کو دس منٹ بھگو کر رکھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

• سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد مدت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

• پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالنے کہ جس سے وہ دم پر آسکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

• چاولوں میں کو لیپسٹروں اور نمک کم ہوتا ہے۔

• ہڈی یا اسہال کی صورت میں مونگ کی وال کے ساتھ چاولوں کی پتلی

## ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشین زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

جب بھی ہم کف کا استعمال لباس کے حوالے سے کریں تو اس سے مزاد آستین کا ایسا براہ ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھلکا ہے۔ اس آستین پر مختلف اشکال کے من لگتے ہیں۔ مزاد انہیں ہولو اسٹیل (آرائشی زیور جو منہل کے دہرے منہ صدا دہرے کان کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔

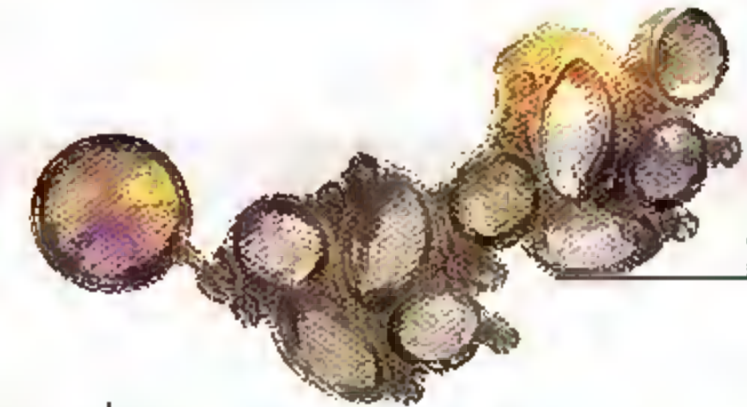
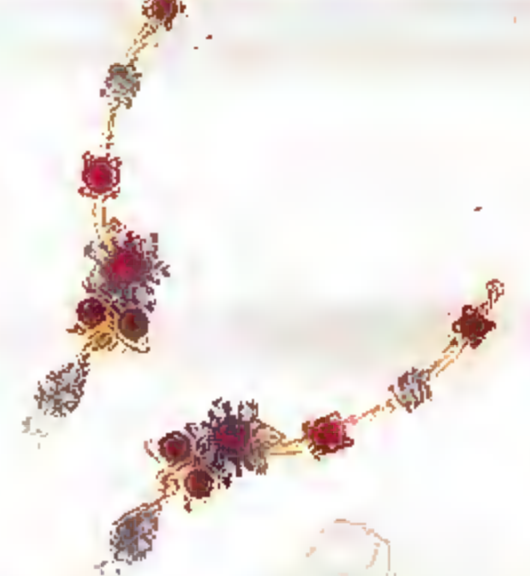
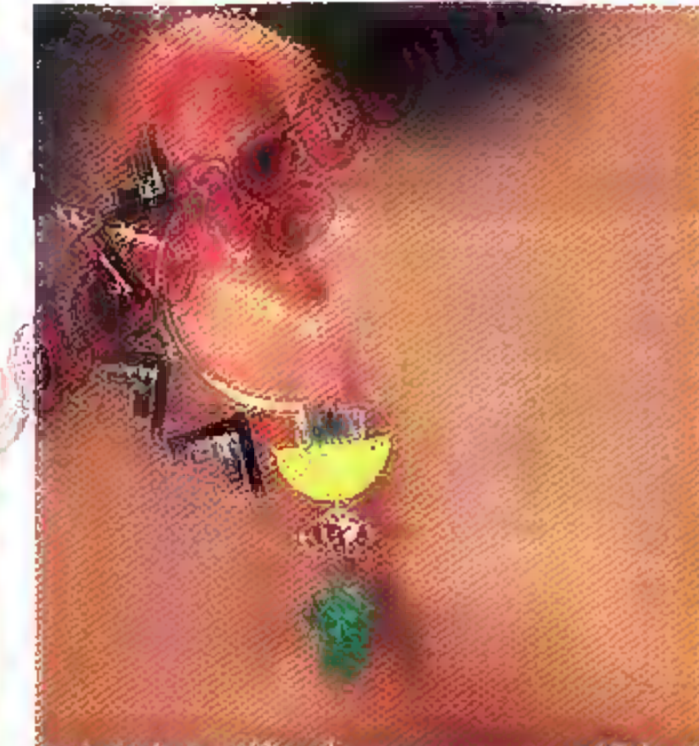
خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی منہات میں آپ نے نئے نئے لوکا، لوک، تقابلی اور ہاف می سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش ایسا بروکھی ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین بچے سنورے کے نیلے، وایت اور جھرت کا استراچ چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید رواج کی مدد سے نئے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے کے نیلے کیے گئے رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی لوکی اور مینا کاری میں کئی دوروں کا شہنشاہ اور برائن کی پرکاری دیکھنے میں آ رہی ہے۔

نوجوانوں میں آستین جیولری پہننے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ Midi Rings ہوں یا ٹیکیز سے ایئر کفس تک جھگکتے، جھلملاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوٹ میں روایتی جھمکوں اور بندوں، ہاروں اور گولہ بولوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں افقی، عمودی، آڑھے ترچھے فریڈ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو وہ اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سینا براؤز اور ہرے گینوں کے علاوہ بالیاں پہننے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لیاں اور تقریب کے پیش نظر اپنے ٹاپس اور بند سے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک حسین ماڈل اور اداکارہ ایما وائسن نے کانوں میں چھدوانے کے مگر اوپری سٹ پرٹس ہالیاں پہننے دیکھا گیا ہے۔

پاکستانی جوہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 21، 22 کیراٹ اور ای ٹین میٹیریل میں بھی ایئر کفس تیار کئے ہیں جنہیں خواتین مختلف جماعتوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما تلینے جڑے تو کہیں نازک پتوں کی شکل میں لہریے دار نیل کھاتی ندی کی مانند کان کا جھار پیچھے یہ ایئر کفس آپ اپنی مثال ہیں۔ آپ چاہیں تو سوتیوں کی نازک سی لڑی سے بھی ایئر کفس بنوا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ رنگی لیاں پہنیں، تقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا یہ زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب چلتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نئے ہر گشتی کی ہوا وندل کے تار جھنناٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے جوج کج کمال!







# ٹوننگ لوشن

یہ میک اپ سے پہلے تروتازہ رکھتا ہے  
 جلد کو توانا اور چکنائی سے پاک کرتا ہے



ٹوننگ ورائل اور صفائی کے عمل کے بعد درج ذیل حالت والی چکنائی کو صاف کرنا  
 ساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو سہیہ ہیں۔

ٹوننگ لوشن جلد کو تازہ بناتا ہے، اس کے علاوہ یہ  
 جلد میں دوران خون کو زیادہ کرتے ہیں۔  
 اسٹریچٹ لوشن کو روٹی کے ساتھ استعمال کریں لیکن  
 اگر آپ کی جلد خشک ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور  
 نلکے ہاتھوں سے تھپتھپاتے ہوئے لگائیں۔ روٹی کو  
 اچھی طرح سے ٹوننگ لوشن سے بھگو کر رخساروں،  
 ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ  
 قسم کا ٹوننگ لوشن لگائیں، مگر اس کا سنگس کے انتخاب میں  
 قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی سادگی پر  
 سمجھوتہ نہ کریں۔  
 اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ابلایا ہوا یا  
 سوزن اور ٹھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے  
 ٹوننگ کر سکتی ہیں۔ کھوں کے حصے کو بچا کر صاف کرنا  
 زیادہ موزوں ہے۔

اسٹریچٹ لوشن لگانا کام کرنے میں  
 یہ جراثیم کش لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال دن  
 لوگوں کو لگنا چاہیے جن کی جلد حساس ہو۔ کئی  
 مہینوں یا چھ ماہوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید  
 ہیں۔ مختلف اسٹریچٹ لوشن کہتے ہیں۔ اگر آپ  
 استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنائیں تو یہ  
 زیادہ مناسب ہے۔

لیمنوں والا اسٹریچٹ لوشن  
 لیمنوں کا رس دو بڑے لیمنوں

### ضندل کی لکڑی کا اسٹریچٹ لوشن

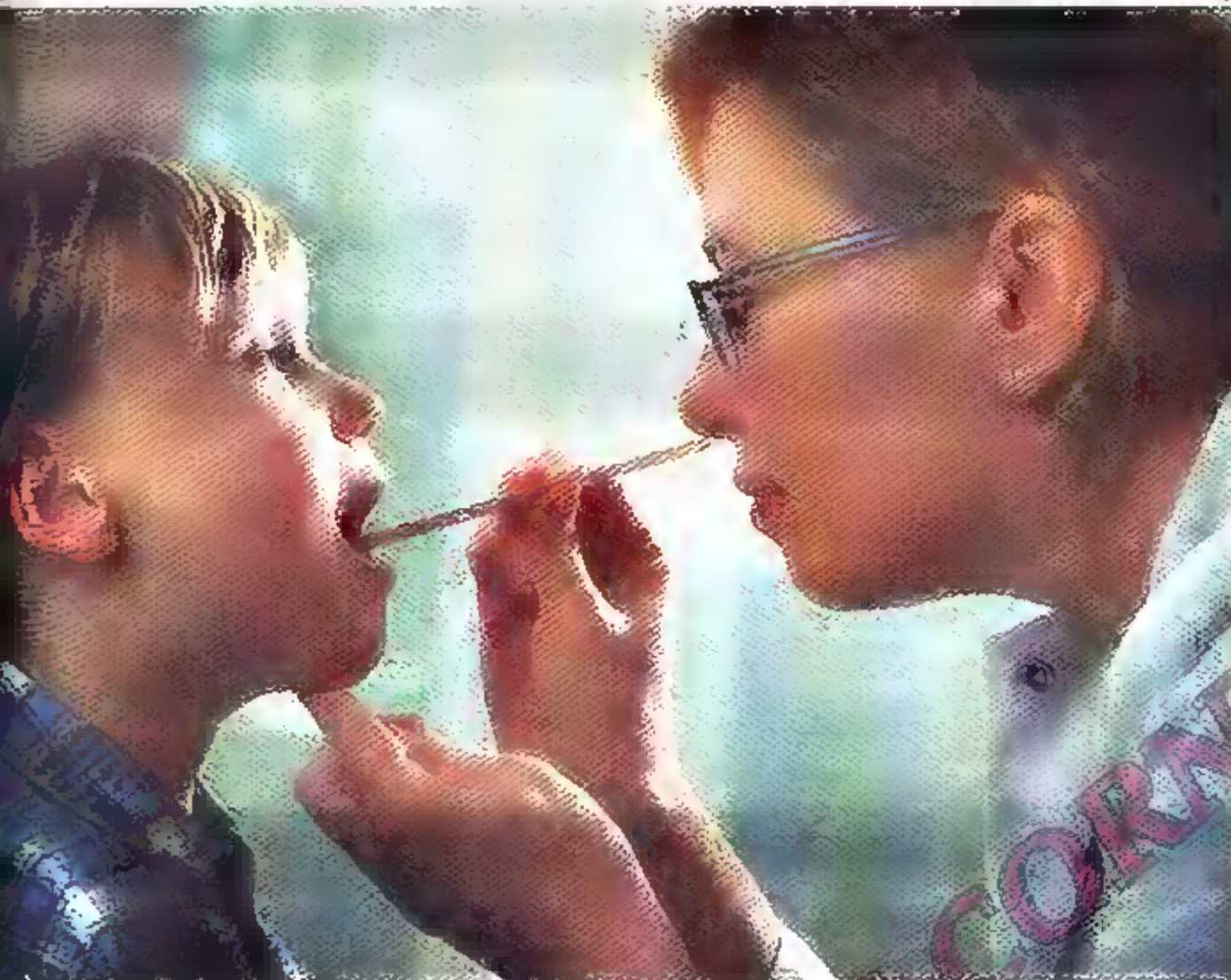
- ضندل کی لکڑی کا تیل 6 بڑے چمچ
- سوزن یا کاربونیٹ 5 گرام
- روغن بادام 2 چھوٹے چمچ
- عرق گلاب 4 بڑے چمچ
- سگلتزے کا رس 4 کھانے کے چمچ
- شہد 1 اجاچ

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں  
 گردن اور چہرے پر روٹی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو  
 فریج میں رکھ دیں اور گا تازہ کچھ روز استعمال کریں۔ فرق  
 آپ خود دیکھ لیں گی۔

### اسٹریچٹ لوشن لگانا کام کرنے میں

یہ جراثیم کش لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال دن  
 لوگوں کو لگنا چاہیے جن کی جلد حساس ہو۔ کئی  
 مہینوں یا چھ ماہوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید  
 ہیں۔ مختلف اسٹریچٹ لوشن کہتے ہیں۔ اگر آپ  
 استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنائیں تو یہ  
 زیادہ مناسب ہے۔

لیمنوں والا اسٹریچٹ لوشن  
 لیمنوں کا رس دو بڑے لیمنوں



# حلق جسم کا جنگشن تو ٹانسلز مضبوط چیک پوسٹ ہیں

نگھوانے سے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

ڈاکٹر اسلم سعید (جولڈن ڈیپارٹمنٹ)

جسم میں حلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے زائعات شروع ہو جاتی ہیں۔ یہاں سے غذا اور سانس کی نالیوں شروع ہوجاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب جسم کو کوئی بھی دوا کا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی حلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو، ناک و حلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی حلق میں ہوتا ہے۔ ان ہی وجوہ کی بنا پر حلق کو جسم کا جنگشن کہا جاتا ہے۔ علاج نہ ہو کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آ کر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرایت بھی کر سکتے ہیں۔ چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان بہت وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے حلق کی اہمیت کے پیش نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ٹانسلز کی صورت میں دو پہرے دار ٹھکانے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر مزہ کھول کر حلق کا معائنہ کیا جائے تو حلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گلیاں یا غدود نظر آئیں گے۔ یہی ٹانسلز کہلاتے ہیں۔

سے کانوں میں ٹیسس اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سردی لگ کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

## ٹانسلز کی علامتیں

حلق کے دونوں جانب زیریں جڑے پر ہاتھ لگانے سے ورم محسوس ہونے کی چیز لکھانے والے نیشن دشواری ہو اور درد ہو تو اس صورت میں حلق کا فوری معائنہ کروا لینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گلیاں سرخ اور متورم نظر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جاسکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے ٹانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

عام طور پر بار بار گلہ دکھنے، بخار رہنے اور گلے میں ورم رہنے کے باعث آئرشن کر کے آئین نگھوا دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ اپنا دہلی 24 گھنٹے میں دہلی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اسی مقام پر تھام کر رکھتا ہے کہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بعض اوقات سوزش یا بخار ورم کی صورت میں آئین نگھوانا ناگزیر ہوجاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ آئین نگھوانے سے قبل ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔

عام طور پر ٹانسلز ورم کی شکایت بچکان اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری بھی ہے۔ خاص طور پر جب موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو تو بچکان اور نوجوانوں کو خاصی احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ جگ، تاریک، تازہ ہوا والے مکان میں رہتے ہیں وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

## احتیاطی تدابیر

حس زامانے میں یہ مرض دباؤ کی صورت میں رہا ہو تو غذا کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ضروری ہے۔ مازاری غذا میں، بہت تیز مصالحے دار یا کھلی اشیا اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے احتیاز برتنا چاہئے۔ مینا اور زائچوں کی صفائی ضروری اور صاف ستھرے ماحول میں وقت گزارا جائے، متاثرہ شخص کا تویہ اور گلاب وغیر صحت مند افراد قطعی استعمال نہ کریں۔ مریض کو چاہئے کہ کھانے سے بچنے کے لئے ہنڈ پر رومال ضرور رکھے۔ چلا کر یا گلے پر غیر ضروری دباؤ کے ساتھ بات کرے۔ صبح اٹھنے کے بعد اور سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کے نیچے جاسی مگر خیال رہے کہ پانی میں بہت زیادہ نمک نہ لگائیں۔ نمک حلق کی دیواروں کے ساتھ چپک کر جسم میں داخل ہو کر دوران خون تیز کر سکتا ہے۔ لہذا غراروں کے پانی میں چکی بھر نمک ہی شامل کرنا چاہئے۔

پانی میں بھینگنا، سردی لگنا، کھلی چیزوں یا بہت تیز مصالحے والی اشیا کھانے کے بعد پانی پی لینا بھی ٹانسلز میں ورم کا باعث بنتا ہے تو اونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی گلے کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چیونٹ، مانی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال گلے کی خرابی کی وجہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنی کی عادت ڈال دی جاتی ہے آئین بھی ٹانسلز کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی جو سوتے رہنے سے حلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی نیچے کر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا جوش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ٹانسلز سونے رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض دباؤ کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ٹانسلز کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درد بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس



# ریڈرز کلب



ڈالڈا ایڈوائزرز کی سرروں اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر  
ڈالڈا کا دسٹرخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔  
کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

• ڈالڈا ایڈوائزرز کی سرروں کی جانب سے مستحق کی جانے والی وزکشائیں اور کوکنگ  
ٹین شراکت کے سے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پائمنٹ  
• ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر حصہ سی آفر  
• اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے  
شاعر مواقع

ڈالڈا کا دسٹرخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ  
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے  
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے

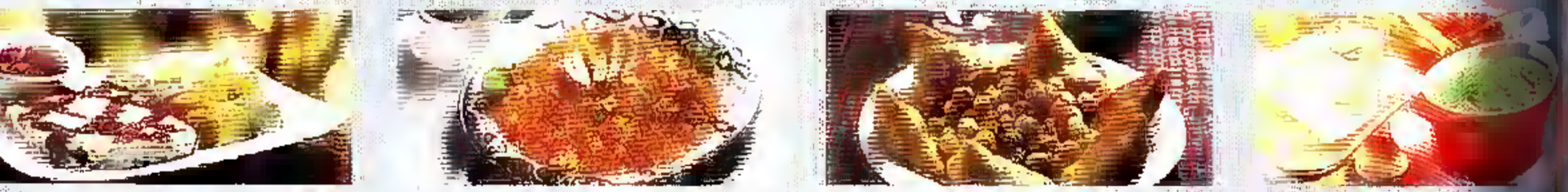
## دالدا کا دسٹرخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_  
 Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_  
 Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_  
 City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_  
 Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_  
 Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? پناہتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_  
 How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسٹرخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_  
 اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون انٹرنی، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660 کراچی پاکستان  
 ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ، www.daldafoods.com

# آج کیا پکائیں؟



- |   |   |  |  |  |   |
|---|---|--|--|--|---|
| 6<br>پران اسٹفڈ چکن اسٹیک<br>مخمری                    | 5<br>اچارى مغز<br>ٹنڈے والى مسورنى والى               | 4<br>بیکڈا سٹیکھی ووجیز ناڑ<br>چھولے سموسے | 3<br>بیف پزایٹیز<br>ہرامصالحہ انڈے چھولے | 2<br>منگل<br>وال ماش کڑوی<br>کھیرے والا آمس    | 1<br>دبھی پھلی چاؤ ڈر<br>سٹھاؤسے          |
| 12<br>جزی گارلک بریڈ اور گارلک مایونیز<br>چکن ٹیراگون | 11<br>چھدر کا بھرتہ<br>اور گری چائے                   | 10<br>چکن ٹکڑا اٹیا<br>سپر ٹکڑا بھرتے      | 9<br>منگل<br>چکن ٹیراگون<br>فش رول کتابت | 8<br>مچھلی کے انڈوں کے روڑے<br>کوکونٹ لیفل سوپ | 7<br>انڈے کا پلاؤ<br>بیکڈ وٹس             |
| 18<br>سمرات<br>ہرامصالحہ انڈے چھولے<br>چھدر کا بھرتہ  | 17<br>ٹنڈے والی مسورنی والی<br>مچھلی کے انڈوں کے روڑے | 16<br>منگل<br>چھولے سموسے<br>انڈے کا پلاؤ  | 15<br>چکن شملہ گوہی<br>فش کھاؤسے         | 14<br>شایم گوشت<br>پزایٹر                      | 13<br>آنگری بڑا سینڈویچ<br>چٹ پٹی رہی چکن |
| 24<br>چکن شملہ گوہی<br>کوکونٹ لیفل سوپ                | 23<br>منگل<br>وال ماش کڑوی<br>انڈے کی چائے            | 22<br>جزی گارلک بریڈ<br>دبھی ٹیبل چاؤ ڈر   | 21<br>چکن ٹکڑا اٹیا<br>گاجر کا خامن حلوہ | 20<br>چکن ٹیراگون<br>بیکڈا سٹیکھی ووجیز ناڑ    | 19<br>پزایٹر<br>کافی                      |
| 31<br>ہرامصالحہ انڈے چھولے<br>فش رول کتابت            | 30<br>منگل<br>ٹنڈے والی مسورنی والی<br>بیف پزایٹیز    | 29<br>فش کھاؤسے<br>پزایٹر                  | 28<br>چکن ٹیراگون<br>انڈے کا شابی حلوہ   | 27<br>انڈے کا پلاؤ<br>بیکڈ وٹس                 | 26<br>اچارى مغز<br>آسڈ کانی               |
| 35  |   |  |  |  | 25<br>گرسٹ والا آمس<br>سٹھل کتابت         |



## وکیٹیل چاؤڈر

اجزاء:

پالک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
فریج بیوز	100 گرام	پسا ہوا آہن	ایک چائے کاجی
آلو	تین عدد درمیانی	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کاجی
شروم	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی	ڈالڈا کو لنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر ہر ایک چوتھوں میں باریک باریک پھرنے کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر ہر ایک گانٹ کر رکھ لیں
- تین تین ڈالڈا کو لنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آگ پر گرم کر لیں اور اس میں ہر ایک کٹے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرانی کریں
- پھر اس میں کٹے ہوئے آلو ڈال کر فرانی کریں اور دو پیالی تخی یا پانی شامل کر لیں۔ ڈھک کر دو درمیانی آج پر آلو گھلنے تک پکائیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ پینڈ کر لیں
- مارجرین یا مکھن کو تین تین ڈال ڈال کر اس میں آہن اور پالک ڈال کر ہلکی آج پر ڈھک دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شروم، شملہ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرانی کریں
- اسے آلوؤں والے کچر میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی چٹیاں چھڑک کر ہلکی آج پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریش کریم بھی شامل کریں۔



## کوکوٹ لیٹل سوپ

اجزاء:

سنگ کی ڈال

کوکوٹ

تین

اس کے ذریعے

اورک

پانچ

پانچ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پانچ گھنٹے کے لئے

### ترکیب:

- ڈال کو دھو کر بھگو دیں، پیاز اور گاجر کو باریک چوب کر لیں۔
- چین میں ڈال اور لیو آئل کو پکا سا گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرمائی کریں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی شامل کریں۔
- درمیانی آئینج پر پکاتے ہوئے جب ابال آ جائے تو اس میں ڈال، گاجر، تیز پختہ سنگ اور کوکوٹ ملک ڈال دیں۔
- ہلکی آئینج پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں تاکہ ڈال اچھی طرح گل جائے۔
- علیحدہ کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈال اور لیو آئل میں اورک لہسن، رائی، ہلدی اور ہر ادویہ ڈال کر فرمائی کریں اور اسے خوشبو آنے پر سوپ میں ڈال دیں۔
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات نکال کر سوپ کو پینڈر میں پینڈر کر لیں اور دوبارہ سے چین میں ڈال کر تازہ کڑی پتے ڈالتے ہوئے گرم کر لیں۔

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر لیووں کا رس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

- |                  |                 |                   |
|------------------|-----------------|-------------------|
| دو عدد           | گاجر            | ایک پیالی         |
| آدھا چائے کا چمچ | ہلدی            | تین پیالی         |
| آدھا چائے کا چمچ | تابت رائی       | حسب ذائقہ         |
| ایک پتہ          | تیز پات         | تین عدد           |
| آدھی گھی         | ہر ادویہ        | ایک آئینج کا کھنڈ |
| چار کھانے کے چمچ | لیووں کا رس     | دو عدد            |
| تین کھانے کے چمچ | ڈال اور لیو آئل |                   |



## بیف پزا پیڈیٹر

### اجزاء:

ایک عدد	انڈا	دو پیالی	میدہ
ایک عدد	انڈے کی زردی	ایک پیالی	بھنا ہوا قیمہ
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پی ہوئی	ایک پیالی	پیڈر چیز
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	تھانم	ایک چائے کا چمچ	چٹنی
چار کھانے کے چمچ	چلی گارلک ساس	ایک چائے کا چمچ	شک خیر
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکگ آئل	چار کھانے کے چمچ	دودھ

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
تعداد: پانچ سے چھ عدد

### ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چینی اور خیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خیر کا کچرا، آدھی پیالی گن کیا ہوا چیز اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالنے سے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر تیل کر خیر یا لیزر کی مدد سے چوکور کاٹ لیں
- کٹے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پھیلا کر لگا لیں پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ اور گن کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر چند منٹ پہلے گرم کئے ہوئے ادون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے یا سٹرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیڈیٹر کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اوزا گر چاہیں تو درمیانی آج پر کڑا ہی میں ڈالڈا کوکگ آئل میں سہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا پیڈیٹر کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔



## ترکیب:

- اسٹیکھنی کو دس سے بارہ بیانی پانی میں اتنی دیر اتالین کہ اچھی طرح گل جائے۔ پھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں ڈالڈا کنولا آمل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- بغیر کانے کی پھلنی کے فیکر زکات کر دو لیں اور ان پر لگا سا سندھ چمڑک کر دو سے تین کھانے کے کچھ ڈالڈا کنولا آمل میں سنہری فرانی کر کے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آمل کو درمیانی آچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پناز کو ملا کر سنہر افرائی کر لیں
- اور ک لہن اور زیرہ ڈال کر کچھ چلائیں، پھر نماز اور مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر نکالیں کہ نماز اچھی طرح گل جائیں
- فرانی کی ہوئی پھلنی ڈال کر پین کو کپڑے سے بکڑ کر ہلا لیں اور پو لہے سے اتار کر رکھ لیں
- تین کوناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔ ہلی آچ پر ایک گھنٹے تک پکا کر پو لہے سے اتار لیں پھر نمک اور لیموں کا رین شامل کر دیں

## پریزنٹیشن:

اسٹیکھنی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں مصالحے والی پھلنی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسٹیکھنی، کڑھی پتے اور سنہری فرانی کے ہوئے لہن کے باریک کئے ہوئے جوڑوں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

گوکونٹ نلک بنانے کے لئے ایک پیالی پیسے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ بیانی پناز چھنڈا پانی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے بلیڈ کر لیں۔

## فشن کھاؤ سے

اجزاء:	تعداد:
اسٹیکھنی	ایک ٹکٹ (200 گرام)
پانی	آدھا گال
نمک	حسب ذائقہ
ہلدی	ہلدی جیسی ہوئی
لیموں کا رین	ایک کھانے کا کچھ
ہری مرچیں (باریک کی ہوئی)	ایک عدد
لہن کے جوئے	ایک چائے کا کچھ
کڑے پتے	ایک چائے کا کچھ
ڈالڈا کنولا آمل	دو سے تین عدد
	دو سے تین پیالی

تاری لادقت: تین سے چھ منٹ  
پانے لادقت: ایک گھنٹہ  
ناریل: چار سے پانچ کے لئے





بیرونی لاجپری کی اینڈ فریمنگ پوائنٹ  
ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے  
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی فری ڈیوٹ کی جانی ہے  
دوکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور

## وال ماش کڑا ہی

### اجزاء:

دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	قصوری مٹھی	آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	ثابت اورک	ایک اچھ کا کھرا
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
	ڈالڈا کوکگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:  
پکانے کا وقت:  
افراد:

دس سے پندرہ منٹ  
چالیس سے پینتالیس منٹ  
چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر چھین بھرا ہال کر گا لیں لیکن کھلی کھلی رکھیں
  - نماز کو ہال کر چھلکا نکال لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کولت لیں۔ اورک، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کات کر رکھ لیں
  - پین میں ڈالڈا کوکگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ٹماٹر، اورک، پین، لال مرچ، ہلدی، نمک، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
  - پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں تاکہ مصلیوں کا پچا پن نکل جائے
  - ابلی ہوئی دال شامل کر مائیں اور کھلی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
  - دال میں مصالحے رچ جائے تو اورک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر کھلی آٹھ پر پندرہ منٹ پکھ دیں
  - پانچ سے سات منٹ بعد چوبیس سے اتار تے ہوئے اس میں قصوری مٹھی اور مارجرین یا مکھن شامل کر لیں
- پیریز نٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔



**تذکیب:**

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر تیل سے لے کر گرم پانی میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح پیر الگائیں کہ وہ تیار ہے
- لیسن کچھیں کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، اور پٹر شازر ساس اور دکھانے کے سبب ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے چکن بریسٹ کو میزینٹ کر لیں اور پندرہ سے تین منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چھینکوں کو صاف دھو کر رکھ لیں چکن میں دو دکھانے کے سبب ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں اورک
- لیسن، مال مرچ اور چھینکے ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آگ تیز کر کے اتنی دیر چھوٹیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اسی تیل سے چھینکوں کو کھلے ہوئے
- چکن بریسٹ میں دبا دیا کر پھریں
- گرل بین کو درمیانی آگ پر چوبیس سے پندرہ گھنٹے سے تین منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک دکھانے کے سبب ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- ڈال دیں
- میزینٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سوٹ ڈرک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آگ تیز کر دیں کہ ڈرک
- ڈالڈے سے گرل بین پر شعلہ اور آگ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پخت جائے گا۔
- اسی طرح سے ہمارے اسٹیک بنا لیں

**پریزنٹیشن:**

ان چیزیں تیار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر ڈرک میں بکھیریں کرتے وقت ہی بنا لیں۔ حسب پسند میز یوں کو ہلکا سا ابال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔

**پران اسٹفڈ چکن اسٹیک**

آدھا کلو	دو پٹر شازر ساس	دو دکھانے کے سبب
200 گرام	پنچس ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	سوٹ ڈرک	آدھی پیالی
تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو دکھانے کے سبب
دو دکھانے کے سبب	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

اجزاء:  
چکن بریسٹ  
چھینکے  
ٹنگ  
اورک لیسن پھا ہوا  
لیسن کے چوبیس  
ڈرک

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
اسے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ  
آرائش: تین سے چار کے لئے



## انڈے کا پلاؤ

### اجزاء:

چاول	تین پیالی	ہنڈیر ذیرہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	قماٹر	دو عدد درمیانے
اورنگ لیس پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ  
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- پیاز اور نم لہو کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو بالائی میں اور چاولوں کو دو سوکر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو ہلکا سا چھیٹ لیں اور انڈوں کو چھیل کر کاٹنے سے نکال لیں، اس میں کالی مرچ اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- پیاز میں ڈالڈا کوکٹ آئل پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو کھری فرائی کر لیں
- اس میں ذیرہ اور اورنگ لیس ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں کھانے کے لئے پیسا ہوا اور لال مرچ ڈال کر پکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- جب لہا لہا دھ گئے ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی آگ پر پختہ رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے اور دہی کا کھچر ڈال کر اچھی طرح بلائیں اور تو سے ہڑکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال لیں اور دو پہر کے کھانے پر سلاد اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤں کا لطف اٹھائیں۔



## مچھلی کے انڈوں کے رولز

### ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اور پری بارڈنگ چلنی کال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- دو گج کی میدے سے اقلیاط سے ملائیں تاکہ مصلحہ لہا جھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لیے کباب بنالیں
- مینڈے میں نمک اور لہسن کا پاؤ ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین گھانٹے کے گج ڈالڈاں فلاور آئل اور حسب ضرورت خشک پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پالک کے چوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور نوٹھ پکٹ کی مڈ سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے میدے کے کچھر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈاں فلاور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو میدے کے آمیزے میں ڈبوئے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان مشفرد رولز کو ملی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:	مقدار:	تعداد:
مچھلی کے انڈے	250 گرام	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ایک عدد
لہسن کا پاؤ	آدھا چائے کا چمچ	ایک پیالی
پالک کے پتے	آٹھ سے دس عدد	دو گھانٹے کے گج
مٹی رنگ کی روٹی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈاں فلاور آئل
خیر مرغ کی روٹی	آدھا چائے کا چمچ	حسب ضرورت

باری کا وقت: چارہ سے تیس منٹ  
فریگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
نور: آٹھ سے دس عدد



صحت مند کھانے بنانے صحت مند گھر بنانے

## کھیرے والا ہمس

### اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کاس
کھیرے	دو سے تین عدد	سفید مرچ	آدھا چائے کاس
نمک	بحسب ذائقہ	لیمون کارن	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	تازہ تازہ سبزی	تین کھانے کے چمچ
تازہ لال مرچ	دو عدد	ڈالڈا لیو آئل	چار کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- سفید چنے کو دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر ان میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیمون کارن، نمک، تازہ سبزی اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر پھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاطاً اسے کھیرے کے چمچ نکال لیں

### پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اشارز کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سادہ کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو گھنٹے

پانچ سے سات منٹ

چھ سے سات کے لئے



صحت مند کھانے پینے کے حوالے صحت مند نگہاری

## ٹینڈے والی مسور کی دال

### ترکیب:

- دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ سینڈوں کو چھیل کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تین میں دو سے تین کھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے، ہلدی اور کئی ہوتی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہوا پانی ڈال دیں۔
- پہلے درمیانی آگ پر پکا کر ہال آنے دیں پھر آگ بجلی کر کے دال اور ٹینڈے کھنکھنے تک پکائیں۔ اٹلی کارس ڈال دیں۔
- فراٹیک چین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں زیرہ، کڑی پتہ اور ٹاربت لال مرچ ڈال کر کڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں۔

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتے سے گارنش کریں اور ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

ایک چائے کاج	سفید زیرہ	دو پیالی:
چھ سے آٹھ عدد	ٹابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
چند عدد	کڑی پتے	حسب ذائقہ
آدھی پیالی	اٹلی کارس	ایک کھانے کاج
آدھی پیالی	ڈالڈا کو کنگ آئل	ایک کھانے کاج
		ایک چائے کاج

اجزاء:  
سور کی دال  
ٹینڈے  
چھ  
پہاڑی  
کے لال مرچ  
دال

ٹابت لال مرچ  
پانچ سے چھ عدد  
ٹابت لال مرچ  
پانچ سے چھ عدد  
ٹابت لال مرچ  
پانچ سے چھ عدد

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریٹریوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## اینگری برڈ سینڈویچز

### ترکیب:

- ہٹریف بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے کھانے کا ٹکے کی مدد سے ٹکولیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ ادرک پسین کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے لگے اور پانی (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے آن کاھیپ سچ رہے)
- ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گلی جانے کا
- چوتھے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سٹلا سرکو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سٹلاس پر پہلے آلو کا کچھرا گائیں
- پراپر سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرنڈے کی شکل بن جائے۔ گاجر کے ٹکڑوں سے بنا کر اوپر رکھے ہوئے ٹیٹون اور مایونیز کی مدد سے آٹھیں بنالیں

### پریزنٹیشن:

بیڈا لٹے اور غذا بیت سے بھر پور سینڈویچ بنان کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بچھلے گئے۔

### اجزاء:

دو کلو	گوشت کا ثابت کٹورا	آدھا کلو	ہٹریف
ایک چائے کا چمچ	ادرک کا پاؤڈر	حسب ضرورت	ڈبل روٹی کے سٹلا سرکو
ایک چائے کا چمچ	پسین کا پاؤڈر	حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	نمک	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسلی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	قلمی شورہ	دو عدد	آلو
دو کھانے کے چمچ	مصری یا گڑ	آدھی پیالی	مایونیز
آدھی پیالی	نمک	ایک عدد	گاجر
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا لیو آئل	ایک سے دو عدد	سیاہ ٹیٹون

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
تعداد: چار سے پانچ عدد



# ڈالدا کا دسترخوان



اگرچہ اصل برہائیں، مزے اڑائیں

## ترکیب:

- سب سے پہلے اوون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم کر لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور پیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- مارجرین یا کھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ ذیل روٹی کے چمکے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں دو بوجھ، وہی، اینڈ اور وینا ایسٹس ڈال کر گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے کوکی کے سانچوں میں پش کی مدد سے ڈالڈا کو گل آگل نکالیں
- تیار کئے ہوئے ڈونٹ کے کچھ کوچھ یا پائپنگ بیگ کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
- کوکی ٹرے کو اوون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے یا پچھلے نمبر سے ہونے تک بیک کر لیں

## پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر کمر ٹمپڈ ہونے دیں اور اس پر حسب پند آٹنگ کر لیں یا گرم ڈونٹس پر صرف پسی ہوئی چینی چھڑک لیں۔

## بیکڈ ڈونٹس

اجزاء:			
بیسہ	تین چوتھائی پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
سادہ آٹا	ایک چوتھائی پیالی	دہی	ایک چوتھائی پیالی
نمک	ایک چمک	انڈا	ایک عدد
نمک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	وینا ایسٹس	ایک چائے کا چمچ
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
پائپنگ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو گل آگل	حسب ضرورت

تازگی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
 پیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ  
 تعداد: دس سے بارہ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## چکن ٹیراگون

### اجزاء:

چکن بریسٹ	ذائقہ	حسب ضرورت
ٹیک	حسب ذائقہ	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	دو کھانے کے چمچ
بجلی	آدھی پیالی	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی	

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
 پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
 افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- بجلی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر اہلی آگ پر پکھنے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور بجلی آدھی پیالی رہ جائے تو چولہے سے اتار کر بجلی کو چھان لیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر پکا سا خشک میڈہ چھرائیں اور اسے فرائننگ بین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اتنی فرائننگ بین میں باریک چوپکی ہوئی پیاز کو پکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور پھر اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ میڈہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بجلی شامل کر کے ساس بنالیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ساس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ساس سے نکال لیں
- ساس میں ٹیراگون اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک ٹو پلٹر میں رکھیں اور اوپر سے ٹیراگون ساس ڈال کر اہلی ہوئی ہڈیوں کے ساتھ پیش کریں۔



اپنے پیاروں کے ساتھ سناٹا نہیں ہر کھانا خاص

## ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، تھلے کو پھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور ادورک کو چھیل کر ہار یک کاٹ لیں
- بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں تھپتھپاتا کر لیں، پھر ادورک لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ گوشت اودھ گا ہو جائے
- فریجنگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں شلجم کو چار سے پانچ کھنٹے مزاجی کر لیں پھر اس میں ہار یک کئی ہوئی ادورک اور چھٹی ڈال کر سنہری فرانی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈا کو کنگ آئل میں ہار یک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں اور اس میں کئے ہوئے مٹا ڈال خرچ، دھنیا، زیرہ، بلدی اور دہی ڈال کر بھونیں
- پھر اسے فرانی کئے ہوئے شلجم کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر بھنی آگ پر گوشت کو مکمل گھٹنے تک پکا لیں پھر ہار یک کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑک کر چوبیسے سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتار تے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند تازہ پائے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

## شالجم گوشت

آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
آدھا کلو	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
شعب زائقہ	تازہ گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیانی	جائت ادورک	ایک اچھ کا کٹرا
دو عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ۔ اگر اوپر چار سے پانچ کئے گئے



### ترکیب:

- بسن کے جوڑوں کو نیکل لیں، دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ پیڑ کو کش کر لیں
- مارجرین یا مکھن، چلا ہوا آبلہ اور ڈالڈا کو کنگ آئل کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکسر میں نمک، کالی مرچ، پیڑ اور پارسلے اور ہرا دھنیا ملا کر رکھ لیں
- ڈبل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، لیٹے والی چھری کی مدد سے تیار کئے ہوئے مکسر کو ڈبل روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں
- ڈبل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، لیکن فوٹوں میں اچھی طرح لیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں
- پھر پلانگ شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم اوون میں ڈھک کر پکھلائیں

### گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- تین عدد درمیانے سائز کے آؤٹوں کو چھیل کر ان کے موٹے سلائس کاٹ لیں اور ایلٹے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- چھلکی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر ہلکا سا کارن فلا رچھڑک دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانے آٹج پر گرم کریں اور آؤٹوں کے سلائسز کو تیز آٹج پر سنہری فرائی کر لیں
- آؤچی پیالی مایو تیز میں دو سے تین جوئے بسن کے پیس کر ملا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اسٹارز کے طور پر اچھوائے کریں۔

## گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

### اجزاء:

پارسلے	ایک عدد	بسن والی فریج بریڈ	بسن کے جوئے
چیز	چار عدد	نمک	کالی مرچ پیس ہوئی
مارجرین یا مکھن	آدھا چائے کاس	ہرا دھنیا	
ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھا چائے کاس		
دو کھانے کے کچ	چار کھانے کے کچ		

- تیاری کا وقت: تین سے چھپیس منٹ
- پکانے کا وقت: تین سے چھپیس منٹ
- افراد: تین سے چار کے لئے



## چھولے سموسے

### ترکیب:

- جنوں کو دھو کر سوڈا کے گرم پانی میں بھنکا کر رکھ دوں، پھر درمیانی آٹھ پر ابال کر اچھی طرح نکالیں
- سموسے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھالے کے چمچ والٹا VTF بنا سستی ڈال کر اچھی طرح ملائیں، چھوڑنا کھنڈ پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور پندرہ سے تیس منٹ کے لئے عمل کے گھیلے پکڑنے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ والٹا VTF بنا سستی کو تین میں گرم کر کے اس میں بائیس ٹی چھوڑ کر تیزی فرانی کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھریں اور ان میں تین اور ابلے ہوئے پتے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا لیں، اس کی پوریاں تیل کر درمیان سے نکات لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنا لیں اور اس میں چھوٹوں کا کسچر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہکا سا پانی سے گیلا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور باکر بند کر دیں
- تڑا ہی میں والٹا VTF بنا سستی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموسوں کو گولڈن فرانی کر کے نکال لیں

### پریز نشیشن:

ان منفرد سموسوں کو پری پکٹی یا ایل کی پکٹی کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک پیالی	سفید زیرہ	دو چائے کا چمچ
دو پیالی	بیٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	دہی	دو کھانے کے چمچ
دو سے تین جوئے	چائے مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد درمیانی	والٹا VTF بنا سستی	حسب ضرورت
ایک چائے کا چمچ		

پریز نشیشن: ایک گھنٹہ

ایک کلاش: دن سے بارہ منٹ

پریز نشیشن: آٹھ سے دس عدد



## پزا برگر

### اجزاء:

نمیدہ	تین پیالی	بیاز	ایک عدد درمیان
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ	چلی ساس
ادرک لہسن پسا ہوا	بڑے چائے کا چمچ	چلی ساس	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	شہرہ مز	آٹھ سے دس عدد
بھنگ نمیر	ایک کھانے کا چمچ	زیتون	چار سے چھ عدد
دودھ	آدھی پیالی	پیڑر چیز سلائس	حسب ضرورت
چینی	تین کھانے کے چمچ	نماؤ کچپ	تینے کے لئے
اٹا	ایک عدد	ڈالڈا کوکٹ آئل	

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے چھ عدد

### ترکیب:

- نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چکن اور نمیر ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل چینی اور نمیر ڈال دودھ ڈال کر گوندھ لیں
- پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائے
- گندھے ہوئے آٹے کے مناسب سائز کے پیڑے بنا لیں۔ چکن کی ہونی بھنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے قاصلے سے رکھ دیں
- ادون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور ٹرے واہون میں رکھ کر ان کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

### چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ان کو نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ بریسٹ رستے رکھ دیں
- فرینگنگ چین میں ایک عدد کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو لیکا سائز ہونے تک فرنی کریں پھر
- ہیرینٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گھٹے پر آجائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آٹھ پیڑر کر کے ہونے فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں

### پریز نٹیشن:

تیار کئے ہوئے تین کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف نماؤ کچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاڈکا پتہ رکھ دیں۔ درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر اوپر کئے ہوئے شہرہ مز اور زیتون ڈالیں اور پیڑر کی سلائس رکھ کر اس مزیدار پزا برگر کا فرنج فراہم کرنے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

# ڈال ڈال کا سترخوان



## ہر امصالہ انڈے چھولے

### ترکیب:

- انڈوں کو ابال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور نمک کو بائیکاٹ لیں۔ اور کھن، زریہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- کئے ہوئے مصلے کو وہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
- تین میں ڈالڈال کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کئی ہوئی لال مرچ اور نمائز ڈال کر چھو لیں۔ نمائز اچھی طرح گل جائے تو اس میں وہی ڈال ڈال کر تیز آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملا لیں اور درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تیل غلجندہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر کھلی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرم مصلہ چھو لیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

آدھی پیالی	دہی	چھوٹا
دو عدد	نماز	ایک پیالی
حسب پسند	پسا ہوا گرم مصلہ	حسب ذائقہ
چار سے چھ عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا کٹج
آدھی گھی	ہرا دھنیا	ایک عدد درمیانی
آدھی پیالی	ڈالڈال کو کنگ آئل	ایک کھانے کا کٹج
		ایک چائے کا کٹج

کھاؤ: پندرہ سے تیس منٹ  
پیناؤ: پندرہ سے تیس منٹ  
پہانے: پانچ کے لئے



## اچاری مغز

### اجزاء:

بکرے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
اورنگ لہسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلوچی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد درمیانی	بھٹی دانه	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	برادھنیا	آدھی چمچی
ٹاہت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوکٹ آئل	آدھی چمچی
تیاری کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ		
پکانے کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ		
افراد:	چار سے پانچ کے لئے		

### ترکیب:

- مغز کو دس منٹ کے لئے فریژ میں رکھ دیں، پھر فریژر سے نکال کر پختگی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو سا جھہری تمام زگیں بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گے
- پھر اسے دھو کر تین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چوبیس سے اسی گرام چمچی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو چوپ کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سونف، کلوچی اور بھٹی دانه کو گوند لیں۔ ہری مرچیں اور ہر ادھنیا بار ایک گامٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- اورنگ لہسن، ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ابلے ہوئے معجز کے گلے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور کٹا ہوا نمہ سالٹ پیچرک کر لیں آج پر دم پر رکھ دیں
- ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر چوبیس سے اسی منٹ لیں

### پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیوش کوآپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی پراٹھے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔





## چکن تکہ لڑائیا

اجزاء:  
 چکن کے پارچے  
 لڑائی کی پیلاں  
 نمک  
 سوکھے لہسن پتے  
 کئی بونے لال مرچ  
 پودا گرم مصالحے  
 پیاز  
 بونے  
 بونے اور سن  
 نمک کے پیلا  
 تازگی کاؤٹ  
 کھانے کاؤٹ  
 چارے

- |                  |                  |                   |
|------------------|------------------|-------------------|
| آدھا کھو         | چینڈ زچیز        | تین چوتھائی پیالی |
| چوبیس آٹھ عدد    | چکن پاؤڈر        | ایک کھانے کا چمچ  |
| خسب ذائقہ        | میدہ             | دو کھانے کے چمچ   |
| ایک کھانے کا چمچ | کئی بونے لال مرچ | ایک چائے کا چمچ   |
| ایک کھانے کا چمچ | پیاز             | ایک عدد درمیانی   |
| ایک چائے کا چمچ  | بشرومز           | چارے سے چھ عدد    |
| ایک چائے کا چمچ  | سویٹ کاربن       | آدھی پیالی        |
| دو کھانے کے چمچ  | اوریکا نو        | آدھا چائے کا چمچ  |
| دو کھانے کے چمچ  | ڈالڈا کوکنگ آئل  | حسب ضرورت         |
| آدھا چائے کا چمچ |                  |                   |

## ترکیب:

- چکن کے پارچوں کو دھو کر خشک کرنے کے بعد چھلنی میں رکھ دیں۔ میزینٹ کرنے کے لئے اوڑک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحے، پیاز اور سفید زیرہ وغیرہ کی آمیزش میں بھر دے گا رنگ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
- یہ مصالحے تینوں پیلاں میں بھر دیں۔ بشرومز کو بائیکاٹ کاٹ لیں اور اس میں سویٹ کاربن ملا لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں بشرومز اور کاربن رکھ کر پارچے کو رول کر لیں اور نوٹھ بیک سے بند کر دیں
- گرل پیلاں کو اچھی طرح گرم کر کے ان پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈالڈا کوکنگ آئل کو رول کر لیں
- لڑائیاں کی پیلاں کو نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں اور ان کے درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔ ہر ٹکڑے پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اس میں گرل کیا ہوا رول تکہ رکھ کر رول کر لیں۔ دو پیالی لڑائی پیلاں میں چکن پاؤڈر ملا کر اچھی تیار کر لیں
- علیحدہ پیلاں میں چار کھانے کے چمچ چلی آئل (چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں کئی بونے مرچیں ڈال کر ڈھک کر بھجھو دیر کے لئے رکھ دیں) ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہاریک چوب کی پیاز کو مہری فرائی کر لیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بخنی میں شامل کر لیں
- بیکنگ ڈش میں لڑائیاں رول رکھ کر ہائٹ ہائٹ ساس ڈالیں، اوپر سے چیز ڈالیں اور اوریکا نو چمچ کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ یا سبزی ہونے تک گرل کر لیں

پیرین نٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں



## فش رول کباب

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہنک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
اورک بسن پھاچوا	ایک کھانے کا چمچ	سبزک	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیال
آلو	دو عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

بیٹاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فریٹنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

### ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورک بسن ڈال کر ٹمپلی آج پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر خشک کر کے رکھ دیں
- مچھلی کی پیٹھی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زعفران، لال مرچ اور چھوٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ٹمپلی آج پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو جوڑے سے ہٹا لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے بچیں) اور اسے کانٹے سے بھر دیا کریں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے پھل کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، سویا ساس، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچھرے رول کی شکل کے کباب بنا کر پین سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریٹنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آج پر گرم کر کے ان کبابوں کو بھری فریج سے نکالیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو بری چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان  
 ڈالڈا کا دسترخوان  
 ڈالڈا کا دسترخوان  
 ڈالڈا کا دسترخوان



## چکنی وہی چکن

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ذریعہ اوز ہری مرچوں کو کوٹ کر ڈھکی میں ملا کر چھینٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کو نگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سبزی خراپی کر کے نکال لیں
- اسی تین میں اوزک لہسن کو ڈال کر ایک منٹ خراپی کریں پھر اس میں دہی ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، دھنیا اور ہلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز گونڈاڑ کے ساتھ ہینڈ کر لیں
- جب وہی کا پانی آدھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پختہ رکھ دیں
- ذی اور چکن کا پانی کھل خشک ہو جائے تو آبی دیر بھولیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھولیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر پختہ رکھ دیں، جب اہل آجائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر تکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھڑکی تازہ چپاتوں کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا کلو	لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ایک پیالی	پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیانی	گرم مصالحہ پنا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
	ڈالڈا کو نگ آئل	آدھی پیالی

پندرہ سے تیس منٹ  
 تینتیس سے چالیس منٹ  
 چار سے پانچ کے لئے



## چکن شملہ گوہی

### اجزاء:

چکن	آٹا کلو	ایک کھانے کالج	لال مرچ پٹی ہوئی
پھول گوہی	200 گرام	آدھا چائے کالج	کالی مرچ پٹی ہوئی
شملہ مرچ	ایک عدد	ایک پیالی	دی
نمک	حسب ذائقہ	ایک چوتھائی چائے کالج	اجوائن
اورک	دو تاج کاکڑا	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گوہی کے پھول علیحدہ کر لیں اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
  - ایک پیاز اور اورک کو تھیں کر رکھ لیں۔
  - وہی کو بھینٹ کر اس میں اورک اور پیاز کا پیسٹ ملا لیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں۔
  - اس کچرے سے چکن کو میزینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (پختی در زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دو بالا ہوں گا)۔
  - ٹین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں گوہی کو اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں۔
  - پھر اسی ٹین میں بار پک کٹی ہوئی پیاز کو نہری فرائی کر لیں۔
  - پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پختے رکھ دیں۔
  - اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن وہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے۔
  - جب پانی ٹھوڑا سا رہ جائے اور چکن اچھلے ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گوہی شامل کر دیں اور ہلکی آگ پر ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں۔
  - پھر اس کو احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن ٹوٹنے نہ پائے۔ بھونتے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تیار لیں۔
- پریزنٹیشن:** اس مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



**ترکیب:**

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں کو باڑا تک چوب کر لیں۔ آٹھ گھنٹی کو تک بٹے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابل کر چھلنی میں ڈال دیں
- چین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ہکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوب کی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور اعلیٰ ہونی آٹھ گھنٹی ڈال کر فرانی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چوب سے اتار لیں
- چیز یا زبنا نے کے لئے ڈبل روٹی کے سلاٹس کا چورا کر کے اس میں وہی کھانے کے لئے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورا کینا ہوا کاج چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بیٹھا سوڈا، نمک اور میندہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فرنیچ میں رکھ دیں
- کڑھی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چیز یا زبنا کو سبزے فرانی کر کے نکال لیں
- خاص بنانے کے لئے پالک کو صاف دھو کر پارک کٹ لیں اور اسے گرم کے ساتھ ملا کر پلینڈر میں پلینڈر کر لیں
- دکھانے کے چمچ میدے کو دکھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں خوشبو آنے تک بھونیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دو دھبہ شامل کر لیں اور کٹری کا چمچ چلائے ہوئے اچھی طرح ملا لیں
- چوب سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور پلینڈر کی ہوئی پالک ڈال کر ملا لیں
- شیشے کی بیلنگ ڈش میں پہلے آٹھ گھنٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر سانس ڈال کر اوپر سے فرانی کئے ہوئے چیز یا زبنا رکھیں۔ آخر میں کٹس کیا ہوا چیز چمک کر دیں
- 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

**سپیگھٹی وود چیز بالز**

150 گرام	بیٹھا سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ڈیڑھ پیالی	دودھ	ایک پیالی
حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
ایک عدد درمیانی	ہیوزر بلاچرز	آدھی پیالی
200 گرام	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دکھانے کے چمچ
دو عدد	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
چھ کھانے کے چمچ		

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



## سہ رنگ ڈھولکے

### اجزاء:

ماش کی دال	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
چاول	آدھی پیالی	پودینہ	چار کھانے کے چمچ
پنے کی دال	آدھی پیالی	ہرا دھنیا پیا ہوا	آدھی گھٹی
سونگ کی وحلی دال	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد
اورب	دو اونچ کا ٹکڑا	کڑی پنہ	چند پتے
تھک	حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	بھنسا سوڈا یا اینٹو	ایک چائے کا چمچ
		ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: 10-8 منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- چاول اور دالیں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- ماش کی دال میں آدھا اورب کا ٹکڑا، زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں تھک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ بھنسا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پنے کی دال اور سونگ کی دال کو ملا کر باریک ٹھوس لیں اور اس میں ہلدی، تھک اور بھنسا سوڈا ڈال کر پھینٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- ڈالدا کنولا آئل کو فرائینگ ٹین میں ذمیانی آگ پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور اس میں رائی، کڑی پنہ اور وحلی دال کر فرائی کریں اور ششے کی اوون پر وہ ڈال دیں
- پنے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈھن میں ڈالیں اور ماکرو ویو اوون میں تین سے چار منٹ تک ہلکے رکھ دیں
- پھر اوون سے نکال کر اس پر ماش کی دال والا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- درمیان میں بوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو اوون سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔  
لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے ٹوس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ٹائٹ لال مرچ کے ساتھ تو سے پرسیٹک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا کنولا آئل ملا کر پیس لیں۔ آخریں چٹنی بھر تھک شامل کر دیں۔



## اندھے کا شاہی حلوہ

- ترکیب:**
- بادام پستے، خشخاش اور ناریل کو ملا کر پیس لیں، انڈوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پھیلت لیں
  - بھاری پیندے کی کڑاہی میں ڈالٹا VTF بنا سٹی ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا لیں
  - پھر اس میں پسا ہوا میوہ اور گھو یا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
  - انڈوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چینی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پھیلت لیں، اس کے بعد کڑاہی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
  - شروع میں آگ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آگ ذریعہ کم کریں
  - زعفران کو مانگیرو یا دون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کو چورا کر کے کیڑا ہا سسٹس میں ملا لیں
  - حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پرینٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذا ایت بھری ڈش کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

چنگلی بھر	زعفران	بارہ عدد
آدھی پیالی	بادام پستے	ایک پیالی
آدھی پیالی	پستے	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ	کیڑا ہا سسٹس	دو کھانے کے چمچ
دو پیالی	ڈالٹا VTF بنا سٹی	آدھی پیالی
		تین سے چار عدد

دس سے پندرہ منٹ  
چالیس سے پینتالیس منٹ  
چھ سے سات کے لئے

اجزاء:  
دس سے پندرہ منٹ  
چالیس سے پینتالیس منٹ  
چھ سے سات کے لئے



## گاجر کا خاص حلوہ

### اجزاء:

گاجر	ایک گلو	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
دودھ	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	چائوزے	آدھی پیالی
گھوٹیا	ایک پیالی	ڈالڈا VTF پائنتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افزاں: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور گندویش کی عدد سے کش کر لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو چھیل کر باریک کات لیں
- خالی فرائنگ پیں میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر دوڑھیانی آٹھ پرائی دیو پکائیں کہ گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دودھ کو بان کر گاجروں پر ڈال دیں اور پیچ چلاتے ہوئے دودھ خشک ہونے تک تیز آٹھ پر پکائیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF پائنتی کو دوڑھیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ کے حملے لگا سا گرم کریں اور الائچی کے دانے اور بادام پستے ڈال کر کرکڑ کر لیں
- پھر اس میں گاجر ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک پیچ چلائیں
- ذرا سی آٹھ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چونہ سے اتار تے ہوئے کھویا شامل کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام پستے اور چائوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ پیش کریں۔





## پنجیری

اجزاء:

دو پیالی  
تمبا پیالی  
ایک پیالی  
ایک پیالی  
ایک پیالی

پتے  
کاج  
کشمش

ڈالڈا VTF بنا ہتی

ایک پیالی  
آدھی پیالی  
آدھی پیالی  
دو پیالی

تیس سے پینتیس منٹ  
بیس سے پچیس منٹ  
سات سے آٹھ کے لئے

تاری کا وقت:

پائے کا وقت:

## ترکیب:

- کڑا ہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بنا ہتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوند بکھائے، پادام، پستے، کشمش اور کاج کو علیحدہ علیحدہ قرانی کر کے نکال لیں۔
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو مونا مونا کوٹ لیں۔
- اسی کڑا ہی میں بقیہ ڈالڈا VTF بنا ہتی ڈال کر سوچی کو بلی آج پر خوشبو آئے تک بھجھائیں۔
- بھنا ہوا کتا ہوا میوہ اور کشمش ڈال کر بلا لیں اور چوبے سے اتار لیں۔
- پھینکی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں۔
- اگر قلیوں کی شکل میں بنانا چاہیں تو چوبے سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور بلی آج پر چینی کو بکھٹنے رکھ لیں۔
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آج تیز کر کے اتنی دیر بھجھیں کہ یہ کچھ جلوسے کی طرح مت کر کڑا ہی کے درمیان میں آجائے۔

■ چکنی کی ہوتی بڑے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قلیوں کے نشان لگائیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قلیاں کاٹ لیں۔

## پریز نٹیشن:

■ گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو ایئر بائیٹ ڈسبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ تحفے لے جائیں۔



ریڈرز ریسیپی کونٹیکٹ ونر  
سایہ والی سے نادیہ کریم قرار پائی ہیں

### ترکیب

- چقندر کو صاف دھو کر انار لے کر رکھ دوں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چقندر اچھی طرح کٹی جائے تو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانے کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں
- چین میں ڈالڈا کنولا آئل (بگھارنے والے دو کھانے کے چمچ محفوظ رکھیں) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں اورک لیسن ڈال کر ہلکا سا فرمائی کریں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرمائی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چقندر ڈال کر اچھی طرح فرمائی کریں اور اس میں ایک لال مرچ، ہلدی اور اہلی کا گودا شامل کر دیں
- درمیانی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اسے چھوٹے سے اسٹار لیس
- علیحدہ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں زانی اور کڑی پے ڈال کر کڑکڑا لیں
- تیاری ہوئی چینی پر گھٹا رنگا کر دو بارہ چھوٹے پرز رکھ دیں، ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پرائیمنٹوں یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ نادیہ کریم کا تعارف

تاریخہ صلاحیت کو کھانے پکانے کا ہے ابتداء شوق ہے وہ ڈالڈا کا دستور خوان کی ریسیپیوں کو بڑی توجہ سے بتاتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہاری ڈالڈا اور مزہزی سروں سے رابطہ میں رہتی ہیں۔ آئی ان کی مجھوائی ہوئی ترکیب شائع کی جاتی ہے

## چقندر کا بھرتہ

### اجزاء:

چقندر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لیسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	اہلی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ لیس ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آٹھ پیالی

تیاری کا وقت: چھپس سے تیس منٹ  
پکانے کا وقت: تیس سے چھپس منٹ  
انفرادی: چھوٹے آٹھ کے لئے

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تزاکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

## ڈالڈا کا دسترخوان

سپیکریشن فارم

Name \_\_\_\_\_ نام  
Address \_\_\_\_\_ پتہ  
Phone No \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift  1  2  3 تحفہ  
Email \_\_\_\_\_ ای میل

سپیکریشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd، 210 فلور، گلشن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



## نقلیہ میٹر کی دوائی

### سورجی اور کھانسی ہوتی ہے تریاتی

زرخشاں فاروقی

#### پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش دور کرنے میں حیوانی پروٹین بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے مثال کے طور پر مچھلی اور چھینکے معدے میں جلن بھی پیدا نہیں کرتے اور غذائیت میں بھی اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی ذہی کھالیا جائے۔ خشک میووں میں بادام، برازیل ٹینس، اخروٹ، پھلیاں وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

#### نکاحات:

بالائی کے ساتھ دودھ، پلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوس، ہریل چائے، تازہ پھلوں کا جوس اور خالص سادہ ابلایا ہوا پانی، یہ تمام مشروبات آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

#### روحنیات:

اومیگا-3 تیلی ایسڈز اور موہوان سچے ریڈ لیٹی ایسڈز ہمیں وال نٹ آئل، اولیو آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

#### چند ذراعت نہیں:

صبح ناشتے کے لئے ولیدہ بنائیے، تازہ اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے مضم ہونے والی غذاؤں کے رد عمل سے ہوتا ہے۔ عام طور پر اٹھل غذا میں بڑھتی ہوئی عمر میں دیر سے مضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں کی طرح ہلکی زود مضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر حاملین بھی بڑوں کے بڑے کھانوں کو 5 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص کرناشتے میں وٹے اور دوپہر کے کھانے میں کچھ یوں کا استعمال آنتوں میں سوزش کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈاؤنٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے ایٹشن انفلمیٹری ڈائٹ جس کا چند خصوصیات اور فوائد یہاں مشابیح کئے جا رہے ہیں۔

#### پھل اور سبزیاں:

- ہر کھانے میں تھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
- اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں ہری سبزیاں (کھیرا، گلہزی، سلاڈ کا پتہ، پالک، زیتون، بڑو کوئی، پودینہ، ہرا وضیا) رکھیں اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو سبزی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو ہی بہتر ہے۔
- ہیریز یعنی اسز ایبریز، بلو بیریز اور برس ہیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی سوزش دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں وٹا مینز معدنیات، فائبر، ایٹنی آکسیڈینٹس اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

ہیریز کے چند واسطے شامل لائے لکھے ہیں۔

کھانے سے پہلے مختصر ناشتے کے لئے، کوئی ایک پھل، خشک خوبانی، بادام کے چند دانے، کشمش یا ناریل کھانا، سٹیکس اور کوکیز سے کہیں بہتر ہے۔

کھانے کے لئے: سرخ گوشت سے ہزار درجے بہتر ہے مچھلی کھانا اور دیگر کھانے بھی اولیو آئل اور کولا آئل میں تیار کئے جائیں۔ ہر کھانے میں روٹی اور رات کے کھانے میں سلا و ضرور شامل کر لیں۔ گہرائی تک کئے جانے والے کھانے نہ کھائے جائیں بلکہ اس کے بجائے اسٹریٹری اور پوچھا کئے ہوئے یا بھج بھک (Bake) کئے ہوئے کھانے کھانا بہتر ہے۔

#### احتیاط:

شکر اور اس سے بنی اشیاء، جنک فوڈ، چکنائی والا سرخ گوشت، سفید آنا اور ریفاٹڈ آئل سے بنی روٹی، ڈھل روٹی یا پاستا صحت کے لئے مضر ہے۔ سافٹ ڈرنگس پینا رفتہ رفتہ کم کر کے ان کی عادت ترک کر دیجئے۔ ہٹاثر اور ٹینگن سوزش کر سکتے ہیں ان دونوں سبزیوں میں ایک مخصوص Solanine پایا جاتا ہے جو اپنے کیسائی اثرات میں شدت رکھتا ہے۔ تاہم ہٹاثر کے بیچ نکال کے کھانے سے مقدہے کا درد یا سوزش کی شکایت عموماً نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

پیرا ایک سے رنگ ٹھے سے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور میزوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے یا ایک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف عرصے کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینما ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ دکھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

## وٹامن A2، شب کو رگی سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

### وٹامن A2 کیا ہے

پیرا ایک سے رنگ ٹھے سے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور میزوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے یا ایک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف عرصے کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینما ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ دکھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق فیصلیات اور ہارکولن سے ہے وہ اندھیرے یا مدہم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے۔ بولک و وضاحت کے ساتھ فیصلیات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنا کم سے کم بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو تو مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں بچپ چاند بھی نہ ہر دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

### وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور خرد کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد تیز، مدہم (خصوصاً سر اور ہاتھ) کی صحت مند اور نشوونما کرتا ہے۔
- یہ کیفر خسرے اور کی خون کے امکانات کم کرتا ہے۔

### وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر ابادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ یہی ماسن بننے والی جوانیوں کو زمانہ بچپ میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامن کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ پھرانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچے میں قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

### ناخن:

اگر آپ بے لگی غذا کھاتے ہیں اور خشک دودھ کا استعمال کرتے ہیں تو خردوار دیکھیں اس دودھ میں وٹامن A2 موجود نہیں ہوتا۔ بغیر چکنائی والا خشک دودھ استعمال کرنا بھترے۔

ناخنوں میں کیٹریس، دواؤں، گہرے نشانات کا بڑھانا یا بالائی برت کا اثر جانا بھی وٹامن A2 کی قلت کا ایک سبب ہے۔

### دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

### گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجر، آم، سرخ، شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، برے بیوں، اہلی ہتھیوں میں
- پارلکٹا، Kale سے علاوہ پتھر میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ ہتھی چور، خورانی، گلانی یا زردی مال رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جزو بنا کر اپنی اور اپنے بچے کی صحت برقرار رکھئے۔

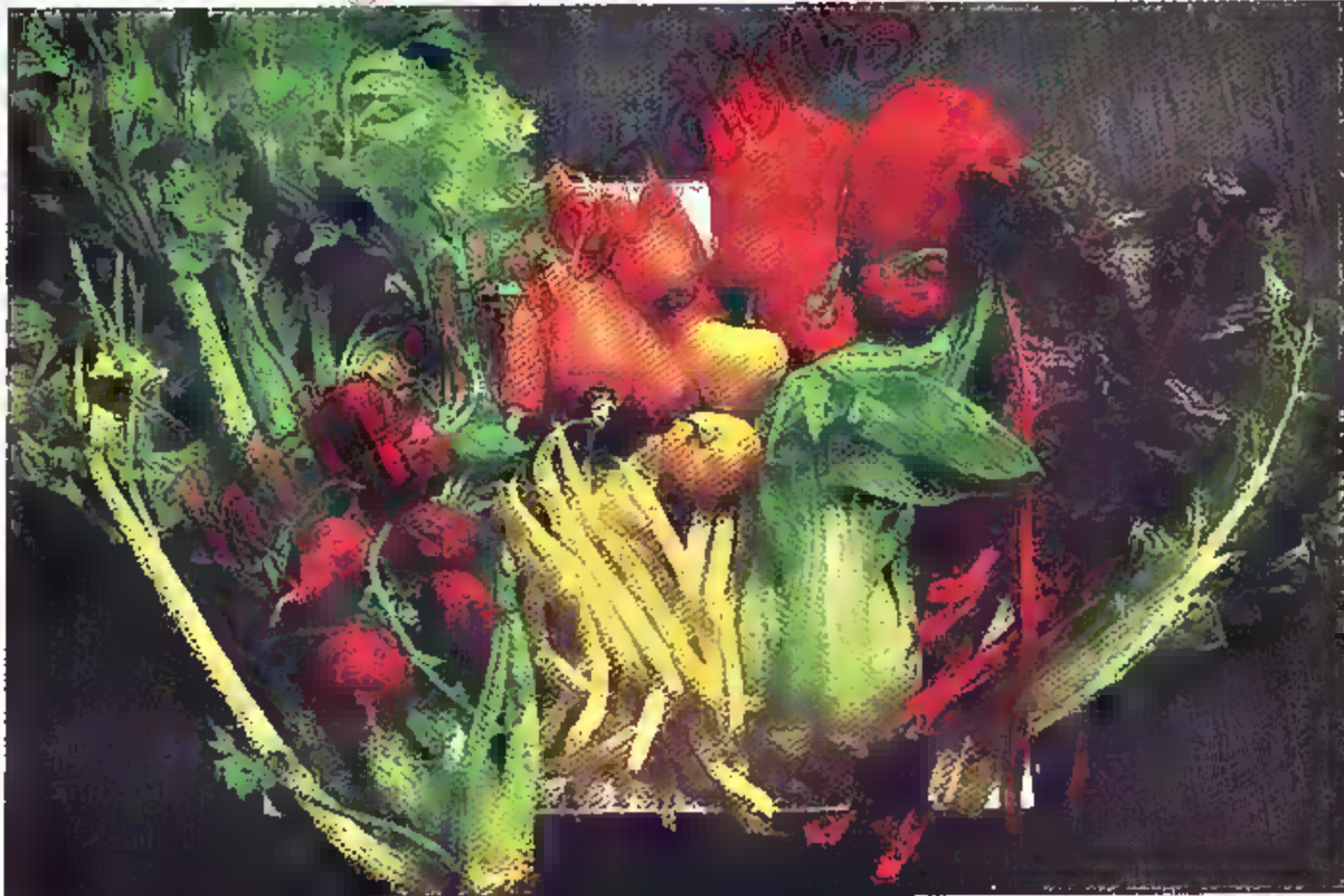
### وٹامن A2 کے اثرات:

#### جلد:

اس کی قلت سے جلد کی سطحی بافتیں اور نرم جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جلد کی زبریوں سطح کے ظہار جھڑ جاتے ہیں۔ جلد سے مسامات سخت و گہرے درے مواد سے بند ہو جاتے ہیں، جو جلد کی پیر وٹی سطح پر سخت ہوتے ہیں۔ سخت جلد خشک، سخت اور کھری ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں، کولہوں، راتوں، بازوؤں اور کیوں کی جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ تمام جسم میں کھلی کی ایک جی وٹامن A کی کمی بھی ہے۔

#### بال:

بال گرنے کی ایک اہم وجہ وٹامن A2 کی کمی کا ہونا ہے یہی نہیں بلکہ بالوں کا خشک اور کھرا ہونا بھی اسی کی وجہ ہے۔





## پیدل چلنے کے 7 فائدے

چل رہے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھر بھرے ہن کا شکار نہیں ہوگیں۔ پیدل چلنے کے دوران نرم دھوپ بھی سیکتی چلی جائیں گی تو وٹامن D بھی ملتا رہے گا۔

### وٹامن D کا خطرہ دور ہوتا ہے:

دنوں کی امیریل بوتوری کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں پیدل چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد وٹامن D کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

### قوتیلتا، انمولان اور تھیراپی کا خاتمہ ہوتا ہے:

ورزش کر کے کئی تھکن نہیں ہوتی، ایک کارڈیو لوم سچ رفتار سے کام کرنے لگتا ہے۔ دماغ میں موجود اینڈورفین (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہوجاتے ہیں جن کے باعث مزاج میں تبدیلی پیدا ہوجاتی ہے۔ تھکن اور سردگی، قوتیلتا اور تھیراپی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرحت ہوتے ہیں کبھی کوئی تھکی ہوئی نہیں ہوتا۔

آپ کا دل قوی ہوجاتا ہے: پابندی سے واک کرتی رہیں تو بلڈ پریشر سوا ڈیڑھ سے گا۔ روزانہ نہیں تو ہفتے میں 4 بار ہی یہی کم از کم 40 منٹ تک چل کر قوی بنیں۔ جتنا سزا خارج ہوتا ہے ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔

### فالج کا خطرہ ملتا ہے:

دوران خون کی رفتار مختل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک کم جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن وائلن ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

### سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے:

سینے کے بعد جو خواتین چلتے ہیں 7 گھنٹے پیدل چلتی رہیں انہیں بڑی حد تک خطرہ نہیں رہتا جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلتی ہیں انکے تحقیق کے بعد چلا کر ان میں یہ خطرہ 4% فیصد کی حد تک کم ہوجاتا ہے۔

### بھڑبھڑی ہڈیوں سے نجات:

پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھانے کے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چیل قوی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براہمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہیں اکٹھی ہوتی ہے۔ خاص کر ذیابیطس میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک نہ کھڑی رہ سکتی ہیں نہ گھوم بھڑکتی ہیں۔ ڈیسک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیسک ہی پر لٹچ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا واش روم جانا کے لئے ہی ڈیسک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد پیدل چلنے کی بہت ضروری ہوجاتی ہے۔ ذیل میں پیدل چلنے کے 7 فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس بنیادی اور ذمہ دار شامل کر لیں۔

### یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:

ہالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد ذہنی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

# ڈپریشن، پر مزی کی سے نجات کیسے ممکن

دماغ کی تیزی سے تبدیلی ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پر مزی اور ذہنی تھکان جیسی اعضائی بیماریوں کا شکار ہونے لگے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں بچھاؤ و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اچھے بیٹھے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے بچ سکیں اور اپنانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

برہنہ ہر لیضون میں بیٹے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درد یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے مختلف تصورات موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تصورات یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض رکن پر ان طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مایکروپول سینٹرز میں سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز رویے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔



کیا آپ ان وجہ سے ڈپریشن کا شکار نہیں کہ آپ نے گوشت کھانا حرکت کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور مسلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا اہم ترین جز ہو سکتا ہے۔ بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آسٹین کی ترسیل کا ذریعہ سر انجام دیتا ہے تو اگر آپ آئرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پر مردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر ریڈ مین آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہری سبز پلوں جیسے پالک، سلاد کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آئرن کی کمی دور کی جاسکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے وافر استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ بہت زیادہ ادویات کو استعمال نہیں کر رہے؟

اگرچہ ہم صحت مند رہنے کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دواؤں ایسی ہوتی ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے ان کی ایک مثال Opiates پر مشتمل ہیں کلرز ہیں برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈانالڈ کیمپ نے ان کی ادویات کا وقتی



محسوس کریں تو اپنے اچھے بیٹھے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت ادا محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو اکیلو کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آنے کا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلے ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں اترتی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکس انداز میں بیٹھے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

کیا آپ سے اچھے بیٹھے اور چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ہوں اور شدید تھکن یا پر مزی کی

جوڑوں کا درد بھی ڈپریشن کی اہم وجہ ہو سکتا ہے۔

اطلاعات کے سینٹر فار برٹش کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درد کے



مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پرسکون اور مطمئن نظر آتے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

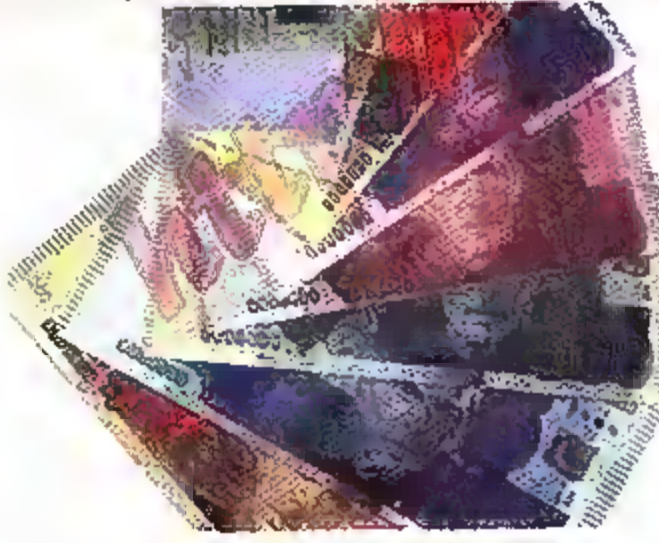
آپ کی آہٹیں ہوئے دل کی آہٹیں سونے کے حوالے ہیں؟



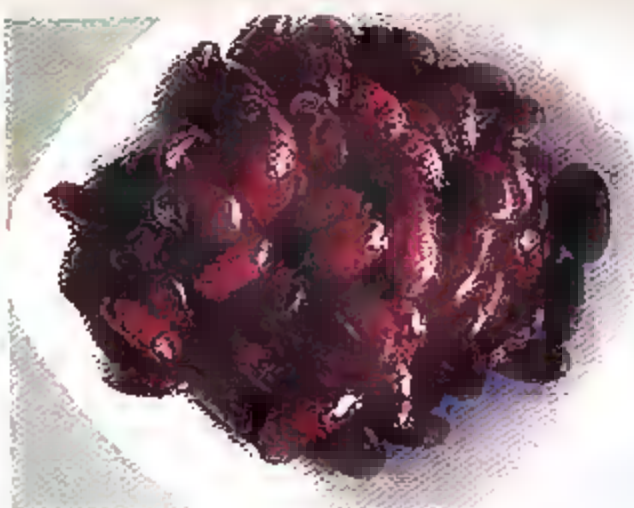
آپ کی آہٹیں ہوئے دل کی آہٹیں سونے کے حوالے ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج اٹکتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ آنکھ کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے غلیظات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آہٹیں دی یا کیپوز کی بلکی سی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غم، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ کی رقم کس طرح خرچ کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے عموماً بریدی چاہتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لفافے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ کے لئے رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈونیشن وغیرہ کے لئے) ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا

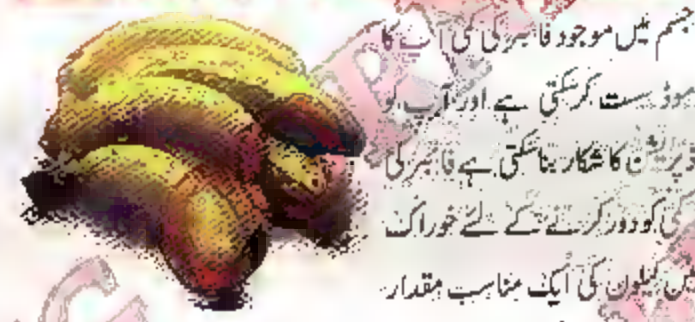


نفسیاتی تجربہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔



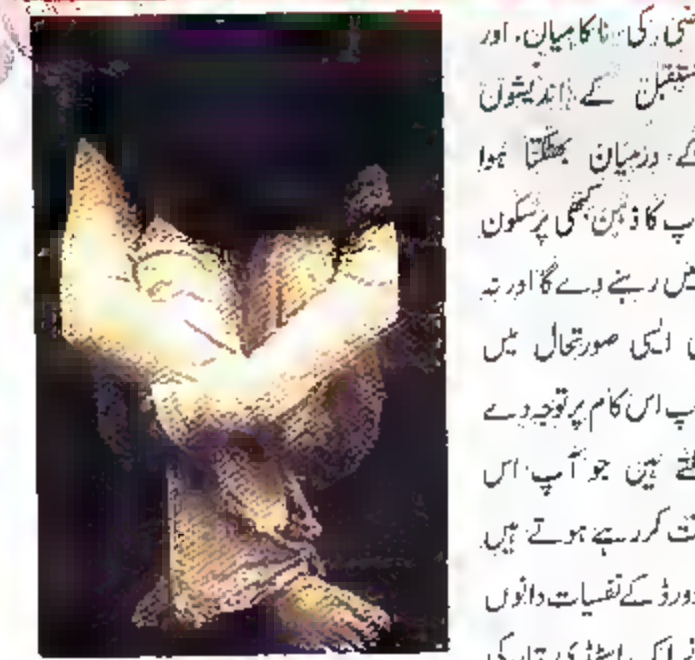
جاتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin جینا بولزم کا ایلول غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت سست محسوس ہوتی ہے۔

آپ کا نام کس طرح لکھا ہے؟



جسم میں موجود فائبر کی کمی آپ کا موڈ سست کر سکتی ہے اور آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں فیولون کی ایک مناسب مقدار ضرور شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ ہی اقسام کی دیگر خوردنی اشیاء جیسے گندم، پاستا، عرصہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری اثر حاصل کرنے کی کوشش کریں بہتر ہے کہ چند کیلے کھالیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ آہستہ اور ذہنی تھکن کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

آپ کی ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟



ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہ رویہ انہیں رفتہ رفتہ سماجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک سروے کے

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی چین کھڑو کی میگز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقل یا لمبے عرصے تک استعمال قدرتی کی میگز کی اثرات کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فعلی کے کی میگز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کی میگز کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ اپنے یا کالی کے عادی ہیں؟



آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں جب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ وقت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ بے چہرے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کیا ڈیٹرز ہوتے ہیں جو جسم کو آئرن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آئرن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

آپ کی حالت میں بیماریاں ہیں؟



ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام کام کو سست کر دیتی ہے اس کی ایک وجہ ہورائیم اور ان سے پیدا ہونے والی بیماری ہوتی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں ان کے ساتھ بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immunel سسٹم فعال نہیں رہتا بلکہ بہت زیادہ تیزی سے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے یہ دوائیاں Cytokines کہا جاتا ہے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط



## ملنے کو کنگ ایلیس پیرٹ نزیحہ خان سے

بہارِ مہارت اور نزیحہ خان

ناہین ملکت

نزیحہ خان انگریزی ادب کی نہایت اہم طالبہ رہیں اور ان مضمون میں ماسٹر کرنے کے بعد ایم فل کرنے اور پبلک سروس میں جیشن کے دوران کی ساری کرنا چاہتی تھیں لیکن ماورپی خانے اور تھی اس کے شوق نے انہیں ایسے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ یہاں تک کہ انہیں ایسے ہونے لگے کہ وہ لوگ جو تین وقت کا کھانا بخور اٹھتے ہیں۔ نزیحہ خان کے ہونے لگے تو آپ کو لکھنؤ کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی بجھ آئے لگتی ہے۔ وہ گھر پر کیمسٹری کی اعلیٰ پروفیشنل لوگوں کی طرح کھانے والی ہیں اور ان کے گھر پر سب سے پہلے 3 بجے سے تمام 6 بجے تک کنگ کلاسز لیتی ہیں۔ وہم کو کنگ سے کلاسز تک کا سب سے پہلے شروع ہوا اور تھی کا سب سے پہلے ان سے ان کو پوچھتے ہیں۔

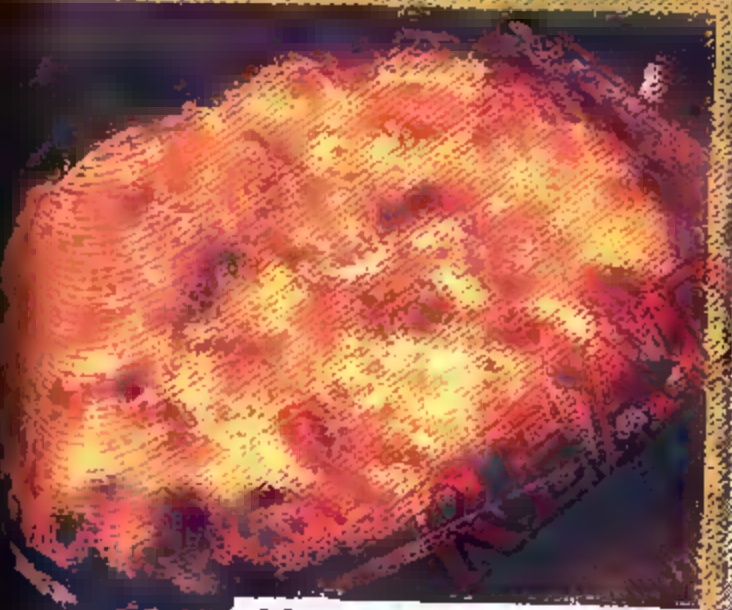
نے ہوئے ہیں جہاں باقاعدہ شیفت کی نوکری نہیں کرتی۔ ساری بات کیمسٹری اور وقت کی تقسیم کی ہے۔ دوسرے ہر جانوں مردوں کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پروفیشنل شیفت ہونے لگی ہیں ان تعداد اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ قدرتی طور پر سائنس سے متاثر ہیں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ بہترین مہارتوں کی کنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کنگ جانتے ہیں اور کارٹوننگ کے روز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیفت نہیں ہوتے وہ شیفت کے مددگار باورچی ہوتے ہیں۔“

”مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ رکھنے کا شوق تھا۔ جسے انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ نہیں شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنوں کا یہ عالم تھا کہ ریسٹورنٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریسٹورنٹ جیسا کھانا بنانے کی وہن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنوں کو حقیقت میں ڈھلنے دیکھ لیا۔“

کراچی شہر کی بہت سی پھیاں اور خواتین نے کھانے پکانے سیکھے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہونٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو کنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسپی کارڈز بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسپی تو آپ کو دینا کسی بھی چیز کے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے۔“

”آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟“

”اول تو سب کو گھر پر کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی



Macaroni Cheese Bake



Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad

”کو کنگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”کیئرنگ کے بزنس کے علاوہ کیئرنگ ایسوسی ایشن پیڈیاٹر تھریپس دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسپی آف دی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کارڈز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسپیز لے کر اپنے انداز سے ٹی وی پر سکھانے لگے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسپیز دو چار ہفتوں بعد ٹی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہئے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ آن لائن کیکس، دیگر میٹھے ذائقے اور ٹیکنیکل ڈسٹریبٹو ہوں۔ کیئرنگ کا بزنس بھی ہے۔ ریسٹورنٹس کے مینیجمنٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریسٹورنٹس کو خدمات بہم پہنچائیں۔ مختلف ہوٹلز کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیک بنانے کی تکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ فیس



Chicken and Beans Chalopa



Cracker Fried Chicken



Spanish Patata Biavas

ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریش کو صرف وقت بچاتا ہے مگر آرزو گوشت پائے نہاری، طعم اور کٹا پکانے میں اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی میں ہٹو کر مٹی کی ہاڈی میں کٹا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کٹا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ ابھی آج بریڈنگی کو آٹے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جو سزمتا نہیں ہوتے۔

”کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور مٹری کے رنگوں کا کھانے کی اشتہار بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟“

”بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو کچے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پلٹیر بلیک یا میرون یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں بیچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پلٹیر میں سجائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔“



Steak on Bread

”آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟“

”اسٹان میں محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں۔ یہ مذاہب اور تو انہی کے علاوہ کیولگری آرٹ کو بکھنے والی شخصیتیں ہیں۔“

”بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی شپ بتائیے؟“

”یہ تو خاصا دلچسپ اور دلچسپی کا کام ہے۔ آپ سینڈویچز کی فلنگ بنا لیجئے۔ پڑا کی ٹانگ بنا لیجئے۔ ٹھوڑا سا پھیرنا کر کینسرولز بن سکتے ہیں۔“

”پکانے کیلئے موزوں برتن، اسٹین لیس اسٹیل بہتر یا ایلیئمینم کے برتن یا پھر نان اسٹک میٹل۔“

”عام استعمال کے لئے زف ایڈزٹ برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔“

”پھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں۔“

”صحت کے لئے چائیز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟“

”زیادتی ہر چیز کی بری ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے معزز ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائیز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی اچھا اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گلاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔“

”پریش کو کہ بہتر ہے یا عام دہی؟“

”دہی ہی بہتر ہے۔ پریش کو کہ میں پکانے سے غذا کی اصل نئی، خشکی

بلک پریشی نامی سکرٹ بکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں کھانے کے اجزاء میں گڑ بڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آجائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری سچ، میری شام اور رات بکن کے ارد گرد ہی گزارتے ہیں۔ میرا تعلق امر پوریل کے شہر لکھنؤ سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے منگنی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے کھتے اور ہر دوسری یا تیسری لڑکی کی طرح چائیز سالٹیشن تھالی امریکن تھالی رسٹورانوں اور ٹائمن کھانوں کو دیکھنے کی کوشش کی۔ بیلنگ میں بھولی بڑی تھالوں پر قابو پایا نہ میں نے دیکھا کہ لوجان لڑکیوں میں ہی بیلنگ کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتداء بیلنگ کھانے سے

”بزرگ کریم آکسنگ بنانا میرا معمولی کام ہے اور یہ بھی بتائیے کہ ایک کیسے بنایا جائے کہ بہت دنوں کا تازہ رہے؟“

”دیکھئے بزرگ کریم ration ک درست ہو جائے تو اسے اسٹیل برتنوں میں رکھ کر اسے پکایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ایک کی تازگی چاہتی ہیں تو جب ایڑہ تیار کر لیں ہوں کریم اور کوکٹنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہونے پر اسے کوئی جوں مثلاً پائین اپٹن یا اورج جوں تھوڑی سی مقدار میں ملا لیا جائے تو ایک نرم اور خوشہ بنتا ہے۔“

”اگر آپ کو فوڈ ٹسٹ ایک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟“

”ایک ڈین اس کے ساتھ بتاتے ہیں اور تقریباً دن روز بچھے میں تو میں اپنی کھانے کی عادتوں کا پتہ دے سکوں گی۔“

”ذاتی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”کھانے تو انہی تھالی چائیز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر ایک پوچھیں تو چائیز کی ورائٹی دانے والے حال ہی میں میں نے چاکلیٹ چلی ایک بنایا اور کھانا کھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے۔“

”آپ کسی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں؟ اگر آفر آئے تو کتنا کھانا پسند کریں گی؟“

”میں نہیں جانتی جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ فوڈ اور لڑکیوں کو کھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے۔ میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیز میں ہوں۔ مجھے یہ کام بچکانہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور ٹیگس کی ضرورت نہیں رہی۔ اپنی فیملی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی مصروفیت ہی رہتی ہے۔ میں دراصل اب بہت پیچور ہو چکی ہوں۔“

# کچن کی تعمیر و تزئین

## انجینئرنگ اور جمالیات کا پیکر

وال یہ ہے کہ آپ کے کچن کا اس طرح ڈیزائن ہونا چاہئے کہ لگتا آہستہ آہستہ رہن گاہ کے انداز پر بنائے ہوئے ہو۔ یہ سب سے پہلے اس بات پر غور کرنا چاہئے کہ کچن کی تعمیرات میں کیا وہی بنیادی چیز مندرجہ ذیل کا ہونا چاہئے ہے۔ کچن کے کابینے اور وہ بہت سے ناواری طاقوں میں بہت دن تک کھانا پکانا ہو سکتا ہے اور کچن میں بہت سے کابینے ہونے چاہئے۔

کچن کے کابینوں کی دھلائی تک پہلے تو کوشش کی جائے کہ دھلائی کے لیے ایسا مادہ استعمال کیا جائے جو دھلائی کے لیے بہترین ہو۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو کچن کے کابینوں کو دھلائی کے لیے پانی کا زیادہ استعمال نہ کرنا چاہئے۔ پانی زیادہ استعمال کرنا کابینوں کی جلد کڑھی کی تھیمیاٹ خراب ہو سکتی ہے۔

کام ختم ہو جانے کے بعد یا رات کو کچن ایک بار ضرور صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سر کے سنے کاؤنٹر صاف کر لیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیاوی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کائے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چائنگ بورڈ رکھ کر ہی کچھ کائے ورنہ آرمی ترجمینی لکیریں کچن کے جمالیاتی حسن کو سبوتا کر ڈالیں گی اور آپ کو بلائیں گی انتہائی چھوڑ کر جس نے کچن کی ماربل کا براہ راست کر دیا ہو۔

• دروازوں کے Pulls اور دیگر تھیمیاٹ میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جانی ہے۔ ڈیزائن کی کھلاک سے بچنے کے لیے سامان کی دھات کی کڑھی کی تو آرائشی کے غیر متوازن ہونے کا احتمال نہیں رہے گا۔

• اگر آپ براؤن رنگ کے کابینوں کا ڈیزائن یا کابینوں کا ڈیزائن چاہتے ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے ہینڈلز کا روپلا دھاتی رنگ اس سے متوازن نہیں رکھے گا۔ پھر کسی اور دھات میں ہینڈلز لگانے بہتر رہیں گے۔

• بہت اعلیٰ انجینئر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے میں یہ بھی سہولت دے سکتے ہیں۔ اس لیے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

• سنک پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے

ان کابینوں میں برتن وغیرہ رکھنے، کھانے پینے کے سامان اور بھنا کر رکھنے، کھانا دھونا وغیرہ، فریج، فریڈز، چولہے کی تھیمیاٹ، پانی، برتن دھونے کے سنک، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گھنٹاؤں اور کابینوں کو دھونے کے لیے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لیے ایک سوئچ نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات روہم کے ساتھ پیش کیے جاتے ہیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت دے گی۔

کچن میں نہ تو آپ کو چھتائی کا آرت کسی دیوار پر ڈیزائن کرنا ہوتا ہے نہ رنگ بچھانے کا جوہر آزمانا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہر حال رکھنا ہوتا ہے۔

### کچن کو اسٹائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کچن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر کچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ہیٹ والے کچن میں سادہ و درز والا چولہا سلیب پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کابینوں نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کروانے کے مہیا ہوں اور اتانج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گنجائش رکال لیں۔ کام تو ایوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

• کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنرز سے رابطہ کر لیں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی ورائٹی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے کچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بننے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور کچن کے تصور سے اپنا راج رکھتے ہیں یا نہیں۔

• کچھ انجینئر بیسوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم منوائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اجاگر کرتی ہوئی غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔



# کیکٹس کرافٹ کریں

## گہرا آنگن سجائیں

گہری آرائش میں مہنگا پتھروں سے زیادہ فن اور حسن جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیفے اور ہنرمندی سے کام لیا جائے تو جو آنگن پتھروں اور شہاہ کو بھی کارآمد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ ایسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے۔ آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزما لیں۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں



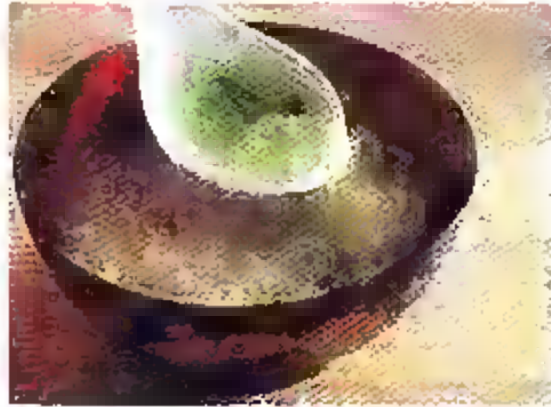
کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بطور پڑھ لیں:

- 1- پتھروں کی ایسی ساخت جو آت کے گلدان میں اوپری سطح سے واضح ہو اور نظر آتی رہے۔
  - 2- گلدان یا گلاس
  - 3- پانی
  - 4- سفید اور سیاہ بکریٹک رنگ
  - 5- مولڈنگ پاؤڈر
  - 6- برش (گولائی کی ساخت میں)
- پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رنگنے کے بعد حصیہ کیکٹس کی طرح لکھنا اور دو شاخہ دکھائی دیں۔
- اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیمن اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا کھینچا کر لیں۔ کھینچ کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ کڑی شکل نہ اختیار کر لیں۔
- اب اپنے نکلے میں تھوڑی بھائش چھوڑ کر اس کڑی کھینچ کو پتھروں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔
- انگلے برتن کے کیکٹس پتھر پر سفید بکریٹک پینٹ کا تین کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر سفید بکریٹک کا کوٹ لگائیں۔
- شال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔
- کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے انگوٹوں کے دو کوٹ لگائیں۔
- نکلے میں موجود خشک ہو جانے والے سفید کھینچ کو براؤن رنگ سے رنگ لیں۔
- اب پھونکے گول برش کو گہرے ہنر رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو پھونکے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خطا مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برش کو پھونکے اور اسے شروع کر کے نیچے لے جائیں۔
- سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شہاہ نائین اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو مانی لائن کرنے کے لئے پینٹ کریں۔
- اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گہرے ہنر رنگ کو تیار کرنے کے لئے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شہاہ دے دیں۔
- پہلی لائنوں پر زردی مائل ہنر رنگ کے نقشے لگائیں اور گہرے براؤن رنگ سے کچھ کی شکل میں ہارکٹ لائنیں لگا دیں جو خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

## کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی اور سروس

طرح ملا کر تھریس یا فلاسک میں اچھی طرح لگا کر 5-7 منٹ کے لئے ہوا اور جگہ پر رکھیں پھر سادہ پانی سے کھگال لیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈرنجٹ سے دھوئیں اور اوپر دیئے گئے طریقہ کے مطابق ریکٹ یا چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف انڈوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھر والوں کو انڈے کی زردی کا ذائقہ سوپ میں پسند نہیں ہے جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہو جاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتا دیں گی؟  
ہما خورشید... خانہ سوال

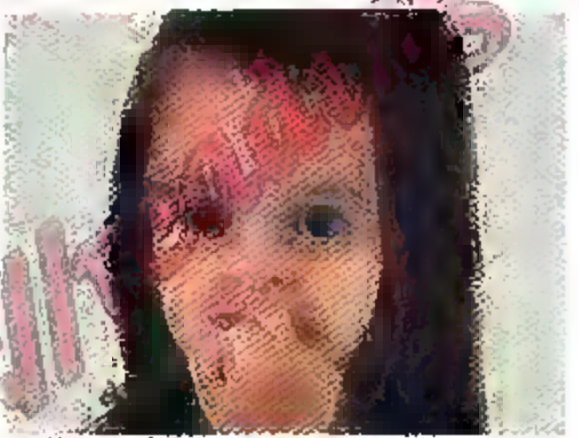


جی ہاں! کیوں نہیں انڈوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر خشک کر لیں اور وقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کر لیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایک سپر بیڑکن میں رکھیں۔ ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے اور بہت

مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیان سے تاول میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کوکنگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے انڈوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رکھنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ تختہ انڈوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانٹوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ بار آور ڈانٹ سب طریقے آزما لئے کوئی فائدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت توجہ تو اڑش ہوگی؟  
حمیرہ خان... روڈ پری

اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے گل کا مظاہرہ کیجئے، کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری رد عمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی اگلیوں کے ناخن دانٹوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ یہ سمجھنا کہ پورا رہے ہوں اس ضمن میں دو



طرح کی وجوہات زیادہ تر مشاہدے میں آتی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تازا ہوتا ہے اس نئے مہمان کی ہر بات اور ہر اذرا پر گہرا دلچسپی اور ذرا لڑباں جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ صمیم منظر اس لمحہ ٹوٹتا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہو جائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس قصص کی کوئی بچہ پر شدید غصہ ڈالت ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ رد عمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے جاننے یا سمجھنے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور نا پسندیدگی کا

واش روم کی فلنگ صاف کرنے کا طریقہ بتادیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟  
سائرہ عظیم... حیدرآباد



اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں بیٹھا سوڈا ملا کر گڑھا آمیزہ تیار کر لیجئے اور واش روم کی فلنگ پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گیلے کپڑے سے نوچ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق فلنگ دھونے کے ڈرنجٹ سے دھو کر خشک کر لیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بو دور ہو جائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھر میں ہی نہایت احتیاط سے رکھیں۔ کچن کی مٹی گیس کی لائن بجلی کے سڑک والی مٹی موٹروں کی بھی چنگاری پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی تلخ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر دم آجاتا ہے ان میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بد نما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان کب بتادیں؟  
ثمینہ واجد... ٹنڈوالہیار

آنکھوں کے نیچے حصے پر دم کی اصل وجہ کا تعین بے حد ضروری ہے۔ تھکان، تھنڈ کی کئی خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار ادویات کا ری ایکشن یا موائج نہ آنا اور ذہنی اس کیفیت کی وجوہات میں سر فہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے پوری مشورہ کیجئے۔ ایک مزید صحیح تشخیص بے خدا ناگزیر ہے۔ خدا خواستہ رہائش کے امراض اور ایگزیم یا کئی ان محرکات میں شامل ہیں جو اس دم کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرنا اور محض گمریلو ٹوکوں پر انحصار مضر ہو سکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کھیرے کے خشکے سے ملائیں یا پھر کپلے ہونے کے آگے اور کھیرے کا عرق بڑا مقدار میں ملا لیں۔ روٹی کے پھانے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگائیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ آنکھوں میں داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کر کے آرام کریں اور خشکے پانی سے چہرہ دھو کر زردی سے خشک کر لیں۔ نیز صرف خشکے پانی کے چھیننے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقفہ سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔



موسم سرما میں چائے بہت جلد خشک ہو جاتی ہے لہذا اس قدر ماں میں رکھتی ہوں مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں پانی چائے جیسی بیک پیدا ہو جاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھریس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں اٹھیلنے پر گھنٹوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ذائقہ اور بیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتا دیجئے؟  
آمنہ سعید... رحیم یار خان



سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جو کئی تھریس خالی ہو جائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر جالی کے ریک یا کسی ایسی چیز پرالت کر لیں کہ گڑ کر ٹوٹے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہ جائے۔ باقی چائے کی بیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دی میں چٹکی بھر تک اچھی

گذشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موسم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہوجاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے رابطے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟

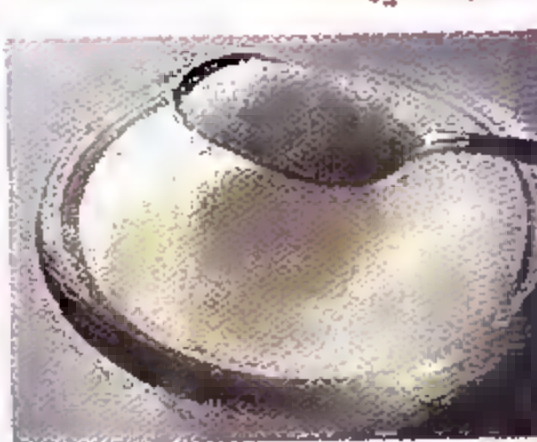


موسم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برہنہاڑس سے استعمال کیا جا رہا ہے خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے پھر بڑے استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے جو لوگ شروع سے پھرے پر لگاتے ہیں اور انہیں ہواقی ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضرانہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کی مکھی کے چھتے کا موسم جو کہ خالص اور صاف ہونا ضروری ہے بالکل ہلکی آگ پر پگھلا دیں۔ جو بھی موسم پگھل جائے چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار صاف سٹھرے کا گچ کے جار میں انڈیل کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ گرم کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موسم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بڑھائیں کوئی مضرانہ نہیں زیادہ سخت نہ ہوتا کہ باآسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگا یا جاسکے۔ خیال رہے تمام اجزاء تازہ یا خالص اور صاف سٹھرے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساں پین اور بچھو وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر نرمی سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

اظہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو پیار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے ہرز آ زمانہ ہو سکتے ہیں بچے احساس محرومی اور تنہائی کا شکار ہوجاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دینے جانے پر اپنا حیت تکہ احساس سے دور ہوجاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہوجاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آئے اور بیک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑا بچہ ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بروقت تربیت کے اسے بڑا ہونے بڑا کہنے اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خود کھانا لو اور جا کر بیٹھو زیادہ باتیں مت کرو۔ بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہوجاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت ہی دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے جوصلہ افزائی، تحفہ تحائف، پیار کے چند بول اور صحت سے بڑھ کر ماں کا لمس بچوں کے لئے تمنا سب سے بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہوئی ہے تو کمرے کا عرق نکال کر معمولی سی مقدار میں بچے کے نائچوں پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چوٹیاں داخل ہوجاتی ہیں، کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں، میں چینی کی چار اونٹوں کو کھٹ کو پانی سے بھری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہوجاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہوجاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتادیں؟

چھوٹی سی لٹل کی پاؤں بنا کر اس میں 10-12 لوٹکیں رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چائے میں لگا کر اسٹ رکھیں چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لوٹکیں چائے کی پیالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی چینی ایسی چار میں رکھیں جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کیا جاسکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ باآسانی حل ہو جائے گا۔



میں چاٹ مصلحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پھلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتادیں کہ اس کے بغیر چاٹ مصلحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟



یہ ایک ایک مصلحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصلحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ بے ذرا بڑے سا بڑے میں سرخی مائل براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کی بھی اچھے پر چون فروش سے لیکر پراستور اور ہر مارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ اس نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چاٹ مصلحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں بالکل ممکن ہے

اسے بنانے کی بہت سی ترکیب ہیں بعض میں پھلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو تو کم از کم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں یہی نہیں بلکہ نہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصلحہ بہتر ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

**Tip of the month Contest کے نتائج**  
**دور زئیب**  
 اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن روینہ کنول (روپڑی) نے حاصل کی  
 لگداز اور نرم ہالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیمنوں کا رس شامل کرنے کے بعد ہالوں میں لگا لیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد شہد پھریں  
 اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں شازینہ، فصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ درناپ قرار پائیں۔  
 آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوٹکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532  
 Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan  
 Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com  
 Website : www.daldafoods.com



## میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کر ڈارے ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کی شہزادہ جن میں موبائل فون اور دیگر کمپیون کے اشتہار شامل ہیں، کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا در شہزاد اور ہم صبر سے ہی رہنا ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ برت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائٹ یو آر ماں خان اور اچھی تو ہیں جوان ہوں نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھا یا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علی ظفر یا فواد خان جیسی نہیں، گو کہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے...

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہوگا میں نے شروع میں ٹیو کا راز راز حق کی ویڈیو ”سائونڈ تیرے بال پیار ہو گیا“ میں قلم کیا تھا وہ ویڈیو مشہور ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ ماڈلنگ کی آفرز آتی گئیں پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرنا ہے تو دل لگا کے کرنا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو ٹائم دے رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں میری کوئی منصوبہ بندی نہیں میں تو ایئر فورس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔“

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی ہاں میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر جانے تنقید اور اختلاف کرنے کے اعلیٰ پروڈیوسرز میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا۔“

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”پاکستان میں بھی جیمز جال کی وبا آگئی ہے۔ ایک موضوع کلکتہ کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگا تار چار چھ سیریل اسی انداز سے بنا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں سانس بولتے ہیں جاہز سے کہ یہ کیسا سب سے ناظرین کو پسند آتی ہے۔ ہم سیدنا کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز اور اہل عوامی طرز فکر اور رائے کی تشکیل جو قلیل انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین یہی دیکھنا چاہتے ہیں یہ غلط رائے سے میں انشاء اللہ ان سیریل کو بدلوں گا۔“





”آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں ان کی پروڈکشن میں بننے والے ڈراموں کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئیں گے؟“

”اگر میں ان ایجنٹس کے ساتھ ہوں تو ہمارے لئے ہرگز ہونا ہی وہ میرا انتخاب نہیں ہے۔ ان کا انتخاب بھی انتخابی پریشن لوگ ہوتے ہیں اس لئے وہ مجھوں اور کاروں کے ساتھ ہی نظر آتے ہیں۔ اگر میرا ٹیسٹری ایجنٹ، ریس تو میرے لئے بھی موقع کھل آئے گا اور اسٹیج پروڈکشن کے ایک خوبصورت سکرین لکھنے سے جس میں ہمایوں سعید اجرت اور بین کام کرے گا۔“

”میرا ٹیکسٹ صاف ہے ڈراما ٹیکسٹ لکھنے سے اور میرا فلم ہے وہ نہیں کھیل کو کھینچے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پروڈس کا ہیرا بن جاؤں گا۔“

اداکار شتان نے کہا تھا کہ ان کی فلم کے بارے میں کچھ بتائیں؟

”ابھی یہ فلمیں جاری ہیں اور کاروں کا انتخاب ہو چکا ہے اس میں شتان اور ماہر جان کا کردار ہے۔ یہ ایک ایسی فلم ہوگی۔“

شان اور ہمایوں سعید کے ماسٹریسٹ میں کتنی کیمیا ہے آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کر لیں گے؟

شان: ہیرا انکار ہے اور شتان کا قابل فخر سہارا ہے اور ہمایوں سعید کے ساتھ پروڈیوسر اور پارٹنر بننا جیسے اداکاروں میں ان کو ہمارے ساتھ پروڈکشن کا جن کسے قابو رکھنا ہے۔ دونوں باصلاحیت لوگوں کے کرداروں میں اور عطا کرے وہاں شخصیتیں ہیں پھر سمجھا دے گا جو ان میں رہتا۔“

پاکستانی سیمائوں میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی نمائش کتنی ہونے لگی ہے یا خوردی دور استت والا معاملہ ہے؟

”میں افسوس ہونا تو شروع ہو گیا ہے۔ اب یہ دیکھنے لگاؤ ان کی فلم 023 تک کے مقابلے میں کم سیمائوں سے جیسے میرا لگتی ہمارا پورا سہارا اور بھارتی ٹارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز ہو گئیں۔ ہمارے پاس ہے تھا کہ ان بار بھارتی فلموں کی خورد و نمائش کی جانی تاکہ ہماری فلموں کا احاطہ ہوتا۔ ہوں بھی ہمارے لوگوں کے ہنوں میں بھارتی اور پاکستانی اداکاروں کے لئے ایڈیٹری کا انتخاب بہت حد تک مختلف ہے۔ ان فلموں اور گیموں کا تلفظ طے کر کے فلم بنانی جانی ہے۔ ہماری فلم اب اسے ہونے والی ہے تو ہماری رہتی ہے۔ اب دیکھنے فلم ہا معلوم اور اعلام ہونا چاہئے کہ جو انوں کے شتان کا احاطہ کر رہی ہے۔ اس میں پاکستانی پروڈیوسر ہمارے سیمائوں کو ان کی فلموں کی جھلک فراہم کر رہی ہے۔ کہ فلم کے ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ بہت دور نہیں جت اکاڈ کا بھارتی نمائش ہوگی۔“

ترکی اور اندھ سٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹریز میں ہے یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا کیا ہے یہ سٹریٹوں کا تیر چانم ہوا ہے؟

”ہم بھی تو سٹریٹ سے ہم نہیں ہوگا رفتہ رفتہ لوگ ڈب کے ہونے سے سٹریٹ سے آجائیں گے۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ سٹریٹ میں کھیل رہا ہے۔“

آپ کے سینڈ ویڈ ڈرامہ نگار؟

”میں ان کے قریب استخوان میرا احمد اور میرا صاحب صاحب ہے۔“

کیا ڈرامہ کیمروں سے متاثر کیا؟

”ابھی میں میرا سٹیٹ میں ہوں جہاں اور سٹیٹ جان کیمروں ڈرامہ کیمروں میں۔“

”کن اداکاروں کے ساتھ کام کرنا چھو لگتا ہے؟“

”سہیل حسن، علی کلیلانی، اسٹریٹ جان، نواد خان، عیسان اجازت ماہرہ خان، صبر الدین شاہ اور پوری اور ساتھ لگتا ہے۔“

بعض اشتہاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیابی کی؟

”یہاں میں اس طرح Relax رہتا ہوں۔ سٹیڈی گروڈوں میں بہت سہولت ہے۔“

”کن کردار کو چھانے کی خواہش ہے؟“

”میرا جواب ہے کہ جیمو ہا چھانے کی خواہش ہے۔“

”اداکار کو محبت کرنے پر مجبور کر دے؟“

آپ کی مصروفیت جیسی کے لئے کت پریشان کن ہوتی ہے؟

”جیسی کت جیسی ہے کہ سٹیٹ جی کی مصروفیت تو جیسی جیسی ہوتی ہے۔ اس کام کی بہتر تقسیم کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل اہمجان تو ایسی محبت میں نظر آتا ہے اگر جی جی مصروفیت کے ساتھ ہے۔ کئی بار سٹریٹ ہوتے ہیں لیکن اجازت دہ سے زیادہ وقت ایجنٹس کے ساتھ رہتا ہوں۔“

دکھانے لگا ہے ہیرا اور شتان کے ہاں شتان کی تہذیب کے بعد وہ صرف محاوروں ہو گیا ہے اور اس کی سٹیٹ کی طرح میں پوری آئی ہے۔ ہیرا اور شتان کے ساتھ کیمروں پر زیادہ فوجی خان صاحب اور شتان کے ساتھ لگتا ہے۔“

اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ نگاروں سے کچھ نہیں سیکھ سکتے؟

”ہاں اور کئی سیکھ سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ کچھ نہیں سیکھ سکتے۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ نگاروں سے کچھ نہیں سیکھ سکتے؟“

”ہاں اور کئی سیکھ سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ کچھ نہیں سیکھ سکتے۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ نگاروں سے کچھ نہیں سیکھ سکتے؟“

”ہاں اور کئی سیکھ سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ کچھ نہیں سیکھ سکتے۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ نگاروں سے کچھ نہیں سیکھ سکتے؟“

”ہاں اور کئی سیکھ سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ کچھ نہیں سیکھ سکتے۔“

آپ کے سینڈ ویڈ ڈرامہ نگار؟

”میں ان کے قریب استخوان میرا احمد اور میرا صاحب صاحب ہے۔“

نیو کی لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ  
 ساؤتھ سسٹم اور جامہ سازی کی سہولیت موجود ہے  
 نئے اور پرانے کا کچھ نونوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے  
 دوکان نمبر 63 عمدہ بازار میرٹھ



## خاندان کا پیارن استقبال کا منتظر

### بڑے بچوں سننے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں محو کر دیں گی تو ان کے رویے میں ٹھہراؤ آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً لٹاٹا کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ بنائیں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز پر نگرانی میں انہیں دکھائیے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

### کام باعث لیں تھوڑا تھوڑا

گوکہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی بھئی کے کام کر سکتے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈاٹھیر نکالنے کے کام کر سکتا ہے۔ پڑانے کپڑے جا کر لاٹھری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر جلا سکتا ہے۔ اس کی کیری کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انسیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرویا جائے گا۔ اس طرح نہ حسد کا احساس بچتے ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو کھل سکتا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حسد پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ کھد بار بچے ہی کو کچھ سنا سنا سنا سنا سنا سنا گئے۔ لومو لو کی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں سنا سنا سنا سنا سنا اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اسے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکالئے۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، بچن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بنا دیجئے۔ اکثر مائیں صرف وقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیاں مول لیتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بن کر خند کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے دوسری ہوتی ہے۔ دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ نئی روٹل کا مرکز بن رہا ہوتا ہے۔ اس لئے اس بچے کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اسے مزادینے کی۔ صرف نرم لہجے میں اس بچے کو کسی ہی سرگرمی میں محو کر لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے دیا جائے، بڑا بچہ بہل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

### آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شراعتیں کرتا ہے۔ شور و غل

بڑے بچے نے آنے والے بہن بھائی کو خوش دلی یا لگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کریں۔ مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشانیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپیوں اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا۔ ان کے کھانے پینے، پہننے اوڑھنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفے کے دوران عزیز واقارب اور احباب اس خاندان کے لئے ہڈ بانی سہارا بنتے ہیں۔ عام طور پر نانی، دای، پھوپھیاں، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور تہری ذمہ داریاں بھجانی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو حسب نالن سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوش خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھا سکتی ہیں اور انہیں خوف زدہ نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ مائیں اسی احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ فاصل اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر اس وجہ بندی سے مائیں کوئی اثر نہیں پڑتا۔ لومو لو کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھونے چھونے کا کام کرنا یا



# ماجدہ خورشید...

ایک ورکنگ ووٹین، باغبانی کی شائق

صدقہ آصف

ماجدہ خورشید کو ہمیشہ سے باغبانی اور پھولوں سے بڑا لگاؤ رہا ہے، تاہم ایک ورکنگ ووٹین ہونے کی وجہ سے انہیں وقت کی کمی کی بنا پر باغبانی کی شغلی سرگرمی کو ہمیشہ میں اندر سیریل سینیٹل انٹرنیشنل ٹیوش (Miti) میں بریک کے عہدے پر فائز ہونا پڑا۔ ماجدہ نے انٹرنیشنل ریلیشنز میں ماسٹریا پھولوں سے ہیر ڈریسنگ اور بیٹی ٹھرائی میں ڈیپنڈ اور امریکن انٹرنیشنل سے کچھ میگزائنڈ بیٹی کے کورسز کیے۔

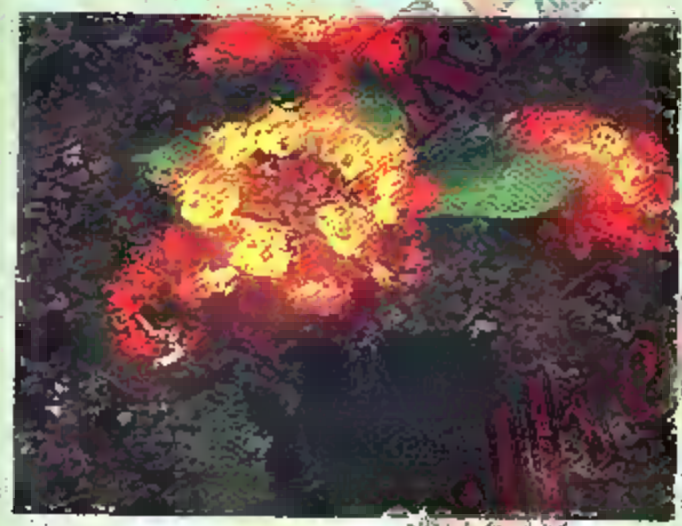
اسی مصروفیت کے باعث ماجدہ کا ہر شوق بہت جلا گیا تھا۔ وہ جو کہتے ہیں کہ شوق کا کوئی بیٹوں میں تو انہوں نے اس مسئلہ کا حل یوں نکالا کہ ادارے کے لی سٹیل سیکشن کے گارڈن میں پھولوں کے علاوہ کئی بہت سارے دوسری اقسام کے پودے لگوا کر انہیں شیف کے ساتھ ساتھ ادارے کی طرف سے شغل کے علاوہ مالی باہان کے ساتھ ساتھ ماجدہ خورشید کو بھی وقت نکال کر پودوں کی دیکھ بھال کرائی ہیں۔

ان سے بات چیت کے دوران ان جوابے سے کافی مفید معلومات حاصل ہوئی جو ہمارے قارئین کی نظر میں۔

میں شروع سے ہی فطری مناظر اور خوبصورتی کی ذمہ دار رہی ہوں۔ پھولوں کے درمیان مجھے تازگی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جب سٹیل ایک ہی طرح کے کاموں سے ذہن الجھ ساجاتا ہے تو مجھے تازہ ہوائی ضرورت محسوس ہوتی۔ فی سٹیل سیکشن کے سونے گاڑوں کو دیکھ کر مجھے اسے آباد کرنے کی سوچی اب تین برسوں میں وہاں ہر رات اور پودوں کی بہتانت ہے۔ میرا جب دل چاہتا ہے میں تھوڑی دیر کے لیے وہاں جا کر بہن قدمی کرتی ہوں، پھولوں کو بھونکر ان کی خوشبو اور نرمی سے لطف اندوز ہو جاتی ہوں۔

ہم بار بار سے اپنے منگے Air Freshener خریدتے ہیں، جب کہ قدرت کی فراہمی سے استفادہ اٹھانے کے بارے میں سوچتے بھی نہیں ہیں۔ پودے نفاذ کو صاف رکھنے کے لیے ارفلٹر کا کام کرتے ہیں۔ جو قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہیں، کچھ پودے اپنے اندر قدرتی طور پر ایسی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ مٹی جسم کے ایسے کیسیاتی مواد کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

ہمارے باغ میں ایلو ورا کا پودا لگا ہوا ہے جو انتہائی غذائی اور طبی خواص رکھتا ہے۔ دیا بھڑکی کا سٹیل میں سب سے زیادہ اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلو ورا کا نام فضائی آلودگی کے سدباب کرنے والے



پودوں میں سب سے اوپر آتا ہے۔ اس طرح کئی پلانٹ اپنا پودا ہے جس کا شمار ان میں 15 پودوں میں آتا ہے، جو ہوا کو فلٹر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ دوسرے پودوں کے علاوہ یہاں مختلف اقسام کے گلاب سے پھولوں کی بہت بھاری کھار ہے ہیں۔ جو انہوں کو تراوت دیتے ہیں۔ یہاں رات کی رات بھی لگی ہے۔ میں سے زندگی میں رات کی رات کی رات کی زیادہ بھاری کھار ہے۔ موسم گرما کی میں زردہ راتوں میں، اس کا صرف ایک پودا آتا ہے اور اسے گلے کو ٹھکانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اب تو ناموں، پارکوں اور گاڑوں میں خانے کا بھی ہی نہیں جانتا وہ اتنے کمزور ہو چکے ہیں کہ وہاں پھولوں اور پودوں کے علاوہ سب کچھ دکھائی دیتا ہے۔ میں تو جس کو ایک ہی میٹورہ دوں گی۔ پھولوں اور پودوں کے ذریعے ماحول کی بہتری برقرار رکھیں۔ اپنے اپنے گھروں میں ہم از کم ایک ایک پودا لگائیں، اس طرح پورے ملک میں ایک ساتھ بہت سارے پودوں کی افزائش کا کام شروع ہو جائے گا جو ملک کو فضا کی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔

# غزل اس نے چھیڑی

## عارف شفیق

اندھیوں میں اک دن جلتا ہوا رہ جائے گا  
 میں نہیں ہوں گا تو میرا نقش بیا رہ جائے گا  
 خواہوں کے سب بندے شور سے اڑھائیں گے  
 تو کھڑا خاموش ہوگی دیکھتا رہ جائے گا  
 وار لڑکتا تو ہوں میں ایسے دشمن پر ہر  
 سوچتا ہوں درمیان بھڑکنے کا رہ جائے گا  
 آخری بجلی سے پہلے گوئیے ہو جائیں گے لفظ  
 میرے ہونے پر گزرتا رہ جائے گا  
 خواب کی صورت لڑتے جائیں گے یہ روزِ منت  
 زندگی کا بس بس احساں سا رہ جائے گا  
 دوت کر لہروں کا دریا پار میں عارف شفیق  
 ہم احباب ساعلیٰ پر کھڑا رہ جائے گا

## عالم عرفان

عارف تھا سنا عالی کس نے  
 کبھی یوں میں سنائی کس نے  
 طبیعت انقلابی تھی تو وہ  
 زمانِ وقت کو بھائی نہیں تھی  
 وہاں گزرتا ہوتا ہی سہ تھا  
 وہاں رہا سوائی میں تھی  
 میں اس کی راہ سے گزرتا ہوں  
 مینا تھی بیوی تھی  
 وہ صرف سموت کی تھی  
 بطون شجر گہرائی میں تھی  
 محبت کی وہ پوشیدہ اب سے پہلے  
 وہ عرفان میں لڑائی میں تھی

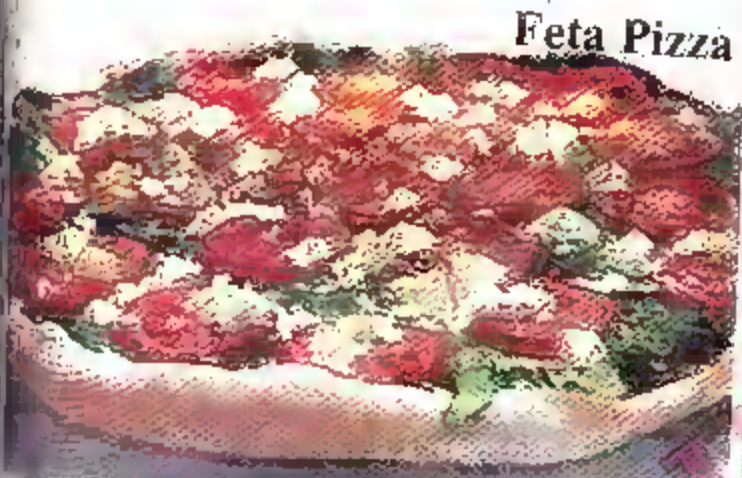
## شاہدہ لطیفہ

میں اتنے عورت کے ہوا ہر مانی رہی  
 جہاں سکون لے گا ایسا گھر مانی رہی  
 زمان میں بھی نہیں رکھا اور انانا  
 میں کاغذات سے تھر مانی رہی  
 وہ بے رات چراغوں سے کیا سیم ڈھانا  
 کسی کو زار کسی کو خبر مانی رہی  
 وہ راہزن ہی رہا ایسے تازہ روپ میں بھی  
 وہ وفا میں سے ابھر مانی رہی  
 ایک رہا تھا ہر اک نظر میں رہ جائے کیوں  
 راہِ وہ بھر جے ریت پر مانی رہی  
 لگتے ہیں ان کی منزل خدا نہیں ان کی صفیں  
 میں جن کو اپنا شریک سر مانی رہی  
 اکا جوت میں بھوکے بھی گزرا تھا  
 سنان میں اندھی بند مانی رہی

<http://www.paksociety.com>

## ٹول آمدید Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز



Feta Pizza



Pan Seared Salmon

ریسٹورانٹ میں ایک ڈش ایک فرد کے خیاتیاتی تقاضے اور صحیح طریقے میں تیار کی جاتی ہے تاہم آپ کے ساتھ بچے بھی گئے ہوں تو اضافی پلیٹ لے کر آپ اپنے آرڈر میں سے شئرز بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اطالوی کھانے بچوں کو بھی پسند ہوتے ہیں۔

پڑا ہوا ذائقہ دار پڑا ہے۔ اس پر Chili Oil اور Chili Flakes نے بہترین ذائقہ دیا ہے۔ لاہور میں آپ پڑا کئی ذائقے دیکھتے ہیں لیکن جو مزہ Pompei کے اس پڑا میں ہے اسے لفظوں میں بیان کرنا مشکل نہیں۔ آپ ایک بار یہ پڑا کھا کے ہماری رائے کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

روکٹ والنٹ سالاد Rocket Walnut Salad آپ کو کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاب اور مصالحوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

سی ٹوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce اور منقروہ ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ لیکن کو ایک لٹے کے لئے بھول کے سالن کھائیے۔ جس کی سبزی اور مٹھے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوئین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پڑا ہوا اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خواص کے طبقوں میں اطالوی ریسٹورانٹس مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور گلشن میں ان کے کھانوں کوئی نسل نے بہت بڑا ہوا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بخون اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریسٹورانٹ ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین ریسٹورانٹس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریسٹورانٹ کا تعمیراتی ڈھانچہ آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تھر سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی مہیا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت جو شگوارا اثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستقیمہ اخلاقی سے پیش آئے پھر آپ کو خود بھی مزہ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینو کارڈ سنبھال کر موجود ہوتو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہر باری جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ مینو کے آس پاس بہت کثافتہ رقیب پڑا لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شہسہ کی کمر کی کے پار چمکتی ہر باری آپ کو اور بھی تروتازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ Pompei کی خاص اٹا اس ڈپ، تازہ زیتونوں اور سر کے کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آرموہ ڈش Pantacce Pesto دیکھیں۔ اس پاجتا میں وائٹ موں اس قدر کریمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ A-La Carte ڈشز پیش کرنے والے

گئے ہیں انہیں پھر دیکھئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ Pompei اگلی بار بھی آنا چاہیں گے۔

کھانے کے بعد مزہ بیٹھا کرنا ہمارے پیارے دوستوں کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے لارینڈ اینڈ بٹلر پنڈ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلویری آسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سروس تو لاجواب ہے۔ بڑی سرعت رفتار سے خالی پلیٹز اٹھائے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھنے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزینٹیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

# چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات



### Playdate Moms لاہور کی این ایف او نے نئے شہر سے لیا فلاحی کام

فصل اس انکسشن کی بچہ بچوں سے لے کر بڑے ڈیٹ سوزی رہیں جو اپنی مختلف موقعوں پر فلاحی کام کو لیا کرتی تھیں مگر جو ابھی یہ خبر پہنچی کہ معروف سماجی کارکن عبدالستار ایدھی کے فلاحی کارکنان نے اپنی بولی لہجہ بولنے والے بچوں کو جنہیں وہ گریڈوں کی تقسیموں میں میسرے حاملہ کے نام سے سہولتیں فراہم کرنے کے لیے اپنی اسٹیج انکسشن کو اپنی بولی بولنے والے بچوں کے لیے خاصے کیمپس اور ریزرو اڈیشن قائم کیا۔ ان بچوں کی کوئی اور فلاحی تقریب کے لیے حلیہ عطا کیا گیا ہے۔ ان بچوں کے لیے خاصے کیمپس اور ریزرو اڈیشن قائم کیا گیا ہے۔ ان بچوں کی کوئی اور فلاحی تقریب کے لیے حلیہ عطا کیا گیا ہے۔ ان بچوں کے لیے خاصے کیمپس اور ریزرو اڈیشن قائم کیا گیا ہے۔



### ڈاچی فاؤنڈیشن لاہور کے زیر اہتمام دستکاری کی نمائش

لاہور والوں کو ڈاچی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یادشاہد اب بھی ہو اور اس کے بعد بھی یہ تنظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حال ہی میں ڈاچی فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنرکاروں کو اپنے وطن میں مقرب کراتے ہوئے ان کے ہنر پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے ونڈ لاہور میں ایک خطہ اراضی کراچی بازار کے لئے مختص کریں جہاں ہر وہی ملکوں کے ہنرمندوں کے ساتھ ساتھ مقامی مقامی ہنر اور اپنے دیکھی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھی جائیں۔ خیال ہر انہیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے اسے اقدام انفرادی سطح پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔

### پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم

گذشتہ دنوں اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر رؤفہ سومرو وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق اسپیکر قومی اسمبلی جمیدہ مرزانے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت کے تعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 17 اے سے صحت کے مسائل اجتناب سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیپریول ڈیزل اور کاربن سے خازن ہونے والا دھواں پینٹ ریپوڈر تمباکو کا دھواں جملے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ریز اور ہیزین جو گاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پنک رہن نے اس موقع پر سال رواں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی تلقین دی گئی۔

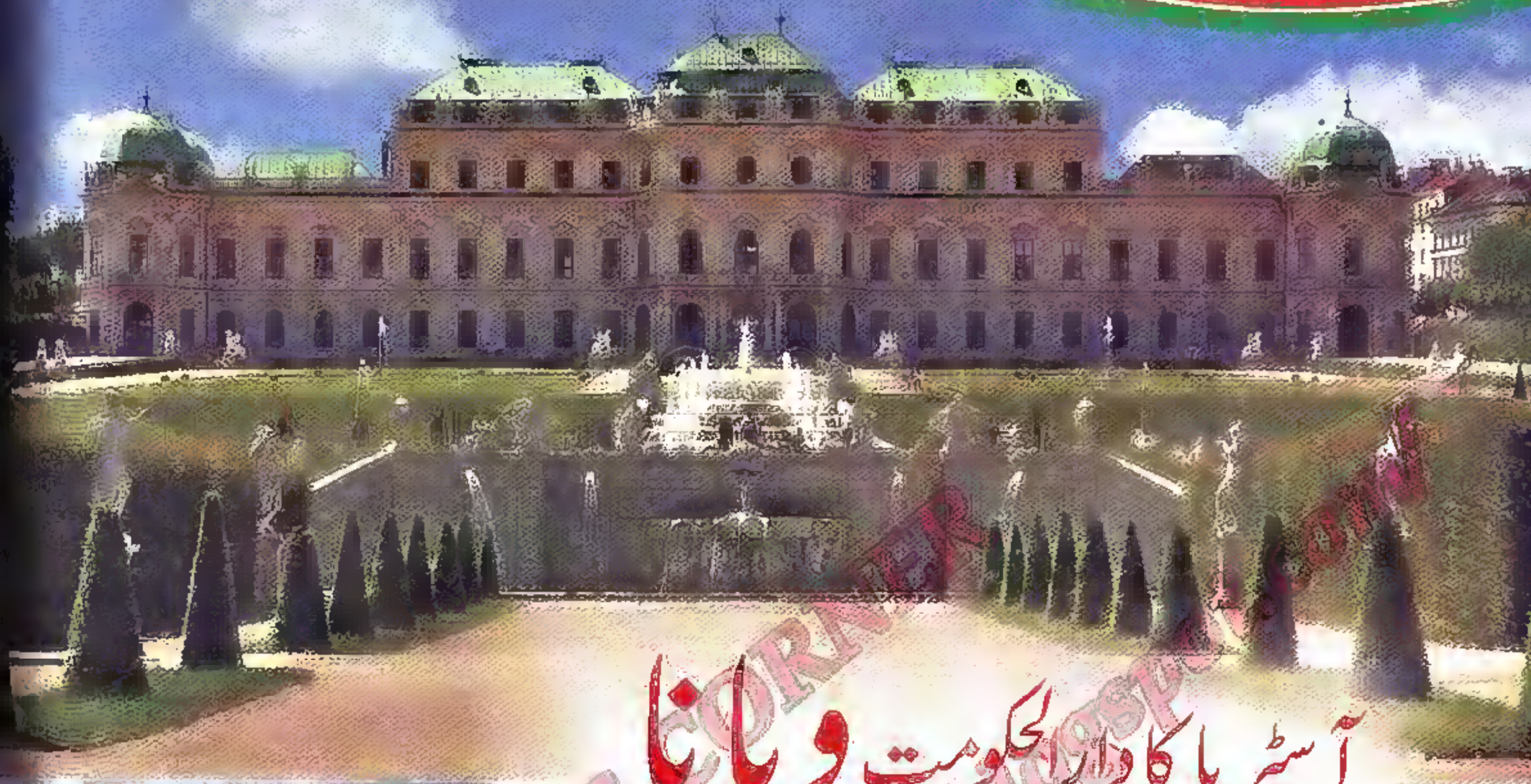
### Thespianz Theater کے زیر اہتمام تیلی تماشہ

انچ پرکٹری کی رنگارنگ چٹلیاں بناج رہی تھیں ستاروں کے غرارے شرارے اور توپیاں پہنے یہ چٹلیاں تھے بنا کر گیت گارہی تھیں کئی دو سے کئی دو ہزارے (یہ کافی گائیکی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کئی لوگ کہانیاں مثلاً بھنگ کی ہیرا چھا اور مرزا صاحبان ہند اور بلوچستانی علاقے کی کسی بون گہرات کی سوئی مینوال جہلم کی ڈھول گھنٹ اور سٹی مراد یا عمر ناروی غریبیکہ ایک گھنٹہ ٹیک جھکتے ہی گزر گیا۔ صدیوں کی کہانیاں ہمارے لوگ ورثے اور ان سٹ داستانوں کو آج بھی تیلی تماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespianz Theater تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کالج سینٹر کراچی میں گانے بجا گانے چٹلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظر نامہ پیش کرتے ہیں۔ گذشتہ دنوں اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین شفیقت امانت علی اور مازام نور جہاں کے لوگ گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

### آئی ہارٹ کراچی شہر میں عبید چنائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شہر میں عبید چنائے نے ہستیاوی فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا کو بریفنگ دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ یہ فلم راج حصوں پر مشتمل ہے اس میں کراچی کے شکل ترین حالات میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچوں افراد اپنے علاقوں میں بھی خدمات ہم پہنچاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوئے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابدہ فاروق ہیں جو اب تک کی سونیم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آج تک بھانے والے آواز سے وہ اپنے ظفر احمد شی کی وی چینل پر کراچی کے لوگوں تک کرنے والے شاہد احمد اور ڈاکٹر تہی جہاں ہیں جو جناح اسپتال کی جوائنٹ ڈائریکٹر اور شعبہ امراض کی سربراہ ہیں اور اس دستاویزی فلم کا آخری کردار شہزادہ ہیں جو یوٹیوب کے قطرے سے پلانے والی ہم میں شامل نہیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے تقابلی و ثقافتی مراکز کے علاوہ ہر واپس ملک بھی نمائش کیا جائے۔





# آسٹریا کا دار الحکومت ویانا

## اک سیاح دوست مکان

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانوں اور کئی کچھ کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پر فضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومنے، پھریئے، کھائیئے، پیجیئے مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیٹر، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کرنے چلئے۔ ہیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

Baroque Palace



سے مرمت کرنے کے بعد اسے نہایت پر شکوہ عمارت بنانے میں کامیاب رہا ہے۔

## Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چیزیا گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آرامت لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہریالی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

## Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیکی راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جاسکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پرکار منہزدی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شذ بد نہیں تو پروا نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پر شکوہ اور عالیشان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

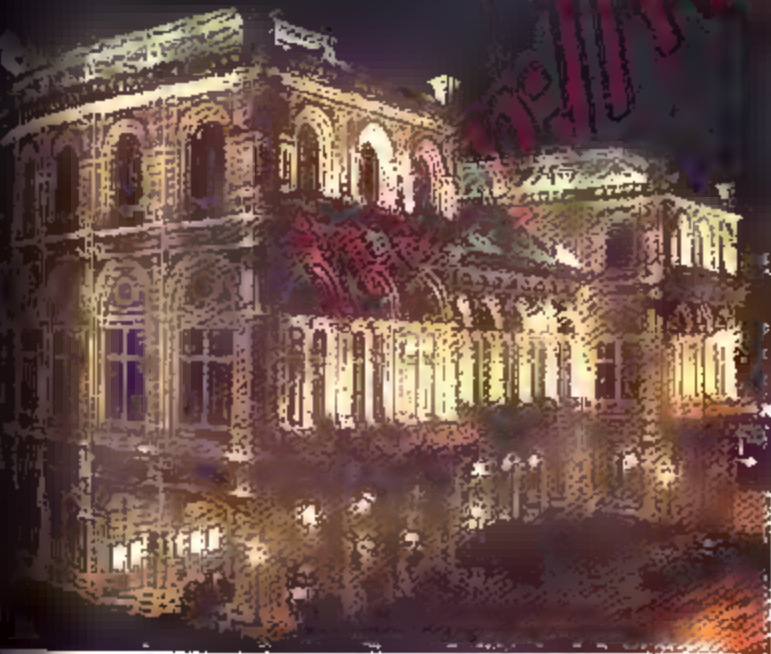
آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھرا ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پرامن ممالک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدار ثابت ہوا ہے۔

ہیلی جنگ عظیم پھر آسٹریا کو بین الاقوامی شہنشاہیت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کر لیا کہ اب وہاں صرف امن و آسٹریا کا راج ہوگا بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پرامن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر بنی شہرہ آفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے خوب روزگار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دینے چاہئے۔

## Schonbrunn Palace

ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ میریٹیج سائٹ قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس عمارت کو دیکھنے کا شوق اور لگن بھی بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں

Opera House





The Prater

یہ تعلیمی و تفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سماں سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے جھولنے، کھانے پینے کے سارا اور پر تکلف کھانے پیش کرنے والے ریسٹورنس، نوجوانوں کے لئے کیسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا جو اس شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔



The Burgtheater

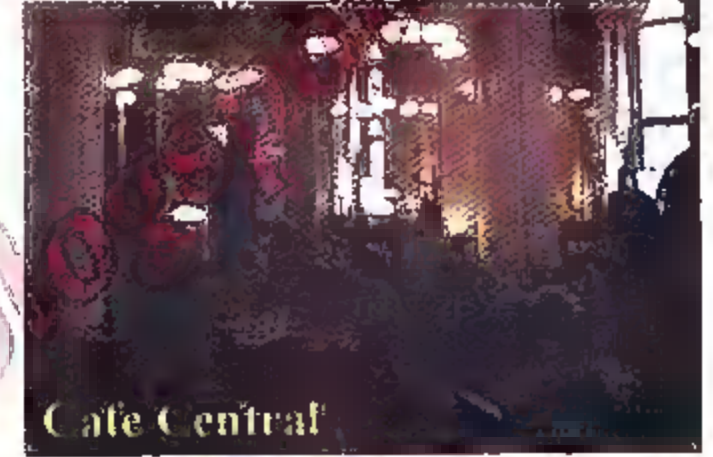
وینا میں ریسٹورنس اور کاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف اسکیم کے بعد امر نو تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنا ہے کہ ہر سال یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرفارمنس دیکھی جاسکتی ہیں۔



St. Stephen's Cathedral

St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گاتھی طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نوکدار عمارت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی سمجھے جاتے ہیں اور 13 ویں اور 12 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو بھی کی گئی ہے اور کچھ خدوش حصوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ کی عبادت کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جاسکتے ہیں حکومت اور گزیا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے پرندہ سے کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے ڈیانا شہر کا فضائی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے سے خواہ وہ کتنی ہی چلی پرواز پر ہو ایسی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جاسکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو ویانا جا کر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارتی فن یہاں دیکھنے کو کیا نہیں ہے۔



Cafe Central

Cafe Central

وینا گئے اور کافی کے بعد اقسام ڈالنے نہ چکے، بات کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیفے سینٹرل میں بدستامی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ وینا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی ویسی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم ان کیفے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح سیاسی بحث و مباحثے کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث و مباحثے کے لئے استعمال ہوتی آ رہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی بیٹھک تھی ہے اور یہ پاکستانی کافی باؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی آرا پیش کرتے ہیں۔



Clear Soup

Semolina balls

طرز پکوانے

طرز پکوانے بہت سادہ ہے۔ ان تین مختلف نوعی ہیرا یوں کے طور سے شامل کر کے کھینچ لیا جاتا ہے۔ تین گانے گرمی اور پہلی استعمال کی جاتی ہے۔ اگر آپ نے آسٹریا جا کر سولہا بار اور تین ایکٹ نہ کھانا تو سیاحت کا لطف ناقابل رد کے گا۔ تاہم ان میں یہ ہر سادہ و سادہ مختلف اعداد کی ہیرا ہر پکوانے ہیں جسے گرم پیرا سوج اور دیگر جزوی بیویوں کے ساتھ تازہ لیا جاتا ہے اور وہ آری لوگ وہ ہر کے خادوں میں مختلف ہیرا یوں کے اجازت کی سونے لھانے ہیں۔

اسٹریا میں چائے کے ہیرا یوں استعمال کی مشینوں کے ساتھ لکھنے کے ساتھ ساتھ گرم پیرا سوج اور دیگر ہیرا یوں کے نامیاتی اجزاء کے ساتھ اپنے لھانے خادوں کے ہیں جسے سیاحوں میں بہت پسند لیا جاتا ہے۔



”آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟ ناپلی انٹیشن کے آگے۔ بارغ  
جام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری سیکے کی دکان کے پاس حکیم چندر  
بھان کا مطلب تھا۔ اللہ نے اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی  
تھی۔“  
بات کرتے ہیں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے  
پوری کر دیتے۔  
”ہاں ہاں، ابھی وہ دکان ہے، میں اکبر حکیم صاحب کو دیکھتی  
ہوں۔“

”اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟“  
وہ میرے اور قریب سرک آئے، ”اگر آپ کو کبھی حکیم چندر بھان  
میں تو ان کو حیران حال بنانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے  
کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو  
بولو پیر نے کوئیرہ گاؤں زبان جو اہر والا بھیج دو۔“

”آپ آجائے نہ حیدرآباد، اپنا علاج بھی کروالینا۔“  
”نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتیں نکرو کر رہی بی۔“ انہوں نے اپنے بیٹے  
کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

”آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آتے؟“ کھانے کے دوران میں  
رفیق صاحب سے پوچھا۔

”حیدرآباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں  
بوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا ویزا نہیں ملتا۔“

”ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جائے حیدرآباد کو۔“  
پارگل سے میرا بیٹا۔ انہوں نے اپنی چھری پر زور دے کر شے  
میں کہا، ”جان صاحب! میرے پاس اب اپنے آپ کو  
بھلا دینے کے حتمی ارادے کے لئے کچھ نہیں رہا۔“

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب کے میری طرف دیکھ کر اشارہ  
کیا کہ ان کے ابا کچھ انا بدل سے ہیں۔

”بڑی لمبی چوڑی انکو اتری ہوئی ہے ہماری۔“ ہمارے رفیق نے اپنے  
خوبصورت لہریے دار بال جھٹک کر کہا، ”ایک بار پیرس سے آئے  
ہوئے شاہج کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی  
پریشانی ہوئی۔“

”یہاں آپ نے رشتے دار ہوں گے۔“ میں پھران کے  
پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ”بہت جانا کے سنی کرنے، دل خلانے کی عمر میں  
بچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رشتہ کا ایک ٹھہرے دوسرے شہر میں  
نہر سفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر ٹیٹ جاتے ہیں۔  
ایئر کنڈیشننگ کی وجہ سے بدلتے موسم کا بھی یہ نہیں چلتا ہمیں۔“

”ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہونے  
مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ  
سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے  
کچھ باتیں کرنا ہیں۔“

”ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہونے  
مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ  
سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے  
کچھ باتیں کرنا ہیں۔“

”ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہونے  
مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ  
سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے  
کچھ باتیں کرنا ہیں۔“



تھی۔ ہر بات میں سے خدا نفاست، سلیقہ، خلوص، پھر انداز، بر لطف  
گفتگو۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن بائٹ لئے۔ ہماری تفریح  
کا پروگرام بنالیا گیا۔

اتنا خلوص، کسٹم والے تو لے بیٹھیں تو ہرگز ساتھ نہ ملے جانے  
پارگل۔

شاہج میں اپنے اونی ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے بڑھ کر  
میرے قریب آ بیٹھے۔

”آپ کا فٹن ہر اور جائیے۔“ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ  
سے کہا۔

”وہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ  
ٹانگ کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ بیت پر یادوں رکھ کر  
کھڑے ہو جائیں تو ادھر کی موجیں پاؤں پہنچنے آجاتی ہیں۔“

اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔  
”آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟“

اس عمر کے لڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن ادھر چھوڑ آئے تھے  
اور اب بھتی موجدوں میں ڈھونڈنے سائل کے کنارے آ جاتے  
ہیں۔

”ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے  
سارے قافلے دھندلا دیئے ہیں۔“

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانیں رہے تھے۔  
بچے کی طرف جھٹک جاتے۔

”ہارٹ چھینٹ ہیں ہمارے قادران لا۔“ ہماری میزبان جانے  
میرے کان میں سرگوشی کی۔

”جب سناک حیدرآباد سے ایک راکٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر  
آگے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے۔“

”آپ حیدرآباد میں رہتے ہیں؟“  
”بی بی ہاں۔“

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سبز مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ  
ساز و سامان سے سجایا ہوا۔ اپنے بیٹوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا  
خوبصورت اظہار۔

مسنز پاؤں کے کھلے دل اور بلند قدیموں سے اندازہ ہو رہا تھا کہ سڑوہ  
لوگ ہیں جن کا سبک وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے ڈورٹی  
ہوتی۔

”آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟“  
”بادام لے لیتے۔“

”چلوغز لے کھائیے۔“  
”مانے پند ہیں یا سبب۔“

”آپ کے لئے میں نے سالم کمرے رومٹ کروائے ہیں۔ کابل  
سے ایک کک آگیا ہے۔ ویسے پشاور کی چلی کیا اور لاہور کا  
چرخہ کراچی کا کنا کٹ، آپ اپنی پسند بتائیے نا؟ جائز کھانے  
سے پسند ہیں یا کافی نیشنل ڈشیں۔“ پیرس کے پرفیوم سے منگتی،  
امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے دکھتی ہوئی ہماری  
میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

”بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک  
بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا۔“ سب ہنسنے لگے۔

”یہاں سے کلکشن بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آئس  
کریم کھلانے زبان لے جائیں گے۔“ ایک مہمان خاتون نے  
بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان  
ہمارا میزبان بنا ہوا تھا۔)

”اب آئس کریم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں۔“ میں نے گھبرا  
کر کہا۔

”لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی  
پڑے گا۔“ ایک مشہور نقاد نے اپنے پاس میں تنہا کو بھرتے  
ہوئے کہا۔

یہ پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل

ہمارے باوا نفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر  
واپس آنا دینا لو آپ میرے بیٹے کو۔  
میں دم سادھے بیٹھی تھی۔

”مگر، کان محبوب علی، کان پیاز کی ذلی۔“ وہ رو نہیں رہے تھے، مگر  
ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔ مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا  
ہوا؟

”پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔ سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں  
آیا، کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے  
قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈر رہی تھی۔ بس۔ میں تیزی سے  
اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے  
وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا،  
بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل  
رہا ہوں۔ پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔ آدمی کسی ایک طرف ہوتا ہے  
بڑے سدا۔“

سسکی کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ ان کا دبلا پتلا بنگالی نوکر  
اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔ پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور  
کھانا بنانے والے لڑکے بنگالی ہوتے ہیں۔

”صاحب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسیوٹ بنا کر  
دیں، لگوادیں، ہمارا سالانہ نہیں بڑھتا ہے۔ دو ہزار روپیہ لگیں  
گئے۔ بنگالی باپوں نے جھک کر میرے کان میں کہا۔

”واؤ، یہ تو بہتر ہیں آئیڈیا ہے۔“ میں نے خوش ہو کر تالی بجائی۔  
”اس دیر آپ حیدر آباد آئیے۔ خوب تفریح کیجئے۔ پرانے  
پل سے نفاست جنگ کی یاد دہانی جائے۔ اب تو حیدر آباد کی ہر  
چیز بدل گئی ہے۔ ہر اسٹیشن کے لوگ آگے ہیں، آپ کو اب وہاں  
کوئی نہیں پہچانے گا۔“

میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟ انہوں نے بزدل  
بھنگائی۔

ہمارے درمیان سے جانے کتنے ول دھک دھک کرتے گزر  
گئے۔

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔  
بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔  
”آپ کلفٹن بیچ رہے تھے؟“

”جی۔“ میں صاف جھوٹ بول گئی۔  
”اچھا، تو اونچی اونچی موزیوں نے آپ کو ہرا ہرا کر دیا ہوگا؟ وہ  
اچانک خوش ہو گئے۔

”جی، جی نہیں۔ وہ بات یہ ہوئی کہ، کہ۔“  
”میں بھی کئی بار گیا، موزیوں آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا  
رہا میں۔“

دل کا درد کم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے ڈالی۔

چڑھاؤ لگا۔ گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔ دوسرے دن بادشاہ  
نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنا دو۔  
”واہ دلچسپ کہانی ہے۔“ میں نے ہنس کر کہا۔

”یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی۔“ انہوں نے کتاب بند کر کے  
کہا، ”جب بیچ میں ندی آ جائے تو پل بنا کے جوڑ دیتے تھے۔ اب  
ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں۔“

”میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی دکان پر گئی تھی۔“  
میں نے پھر ان کی دلچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

”اب بھی دکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا۔“ پھر  
کچھ سوچتے ہوئے بولے: ”بہت سے لوگ تھے وہ۔ بہت  
سے باتاں تھے۔ یاد کرو تو اچھے دھاگوں کی طرح بیروں سے  
پت جاتی ہیں۔ نواب نظامت جنگ کی ڈیوٹی تھی۔ تانگے  
والے تھے، بولو ڈیوٹی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوٹی



کہاں ہے؟“  
”آپ کے دادا کی ڈیوٹی تھی؟“ میں نے آہستہ سے پوچھا۔  
”ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی  
بیروکار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری  
پچھوکی ندی کی بیٹی تھی۔“

اب میں بڑی دلچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے چہرے پر مچلتی  
ہوئی پرچھائیاں دیکھنے لگی۔

”بہت خوبصورت تھی وہ بچی، مگر بہت شریر تھی۔ ہمارے گھر آئی تو  
کچے کچے سب اتار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔ میرے کو بونتی ناریل  
کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ۔“

وہ ہنسنا چاہتے تھے مگر کھاسی روک ڈیتی، میں گم سم بیٹھی رہی۔  
نواب ذرا یوں کے نخرے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور دل  
جاتا، میں نے جب بی بی۔ اے پاس کیا تو پولیس انکیشن کی مارا ماری  
شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ باوا جان  
بولے، چلو بیٹا، بوزیا بستر سمیٹو یہاں سے۔ مگر چاند پاشا میرے  
سے بولے، تم یہاں سے نہیں جانا، اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔

”دو تین دن بعد اسی کالونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں  
گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی۔“

”آپ انکیلی کہیں مت جائیے۔ ہم خود آ کر آپ کو لے جائیں  
گے۔“ کراچی کے ایک مشہور مشفق نقاد نے بڑے خلوص کے ساتھ  
کہا۔

”سننا ہے آج کسی نے لائوکھیت کی مارکیٹ میں آگ لگا دی۔  
ابھی تک بازار جل رہا ہے۔“

”لوگ چٹکی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں۔“ وہ پھر غصے میں پھر  
گئے۔ ”آگ کب بجھتی ہے، کیسے بجھتی ہے کوئی نہیں جانتا۔“  
سب حیرت ہو گئے۔

”آپ نے انجان بھنا بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔ اب آؤں  
گی آپ سے شعر بھی سونگی۔“

”نہیں نہیں، میں شعر ویر نہیں ہوتا۔ بکواس کرتا ہوں۔“ وہ برانمان  
گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارے فٹن کافون آیا، بہت پھر وف ہوں گی  
آپ۔ ہمارے قادران لاکھ طبیعت خراب ہے۔ مگر رانا راضی  
کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔ فون کر کے  
پوچھو۔“

”آج، ابھی آ رہی ہوں۔“ میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔  
پورٹیکو میں ہما کھڑی تھی۔

”معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ ڈاکٹر نے انہیں  
تکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلانے کی ضد کر رہے  
تھے۔“

کرے میں وہ تکمل اوڑھے لیٹے تھے۔ سخت پر جانماز، تسبیح، رحل  
قرآن شریف رکھا تھا۔ شلیف میں اردو، فارسی شاعروں کے  
دیوان تھے۔ سر ہائے قلمی قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔ دیوار پر چار  
میرا کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سر ہائے کی پھیل پر بے  
شادردا میں رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چند بھان اور ناپلی بازار  
کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ  
کر بیٹھ گئے۔

”میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خیرہ گاؤں زبان ضرور بھیج  
دوں گی۔“ ان کے ہائے کڑی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔  
”کوئی بی بی۔ ایک بازو آگئی تو کیا ہوگا۔“ انہوں نے ہاتھ اٹھا  
کر منع کیا۔

”قلمی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا۔“ میں نے اب بات کرنے  
کے لئے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔ وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔  
”اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا پل کیوں بنا تھا؟“

”جی نہیں۔“  
”قلمی قطب شاہ جب شہزادہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ ستی  
تھے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ ندی پر

# VIEWS BOOKS



**BEFORE I GO TO SLEEP**  
BY HILARY SEITZ

کاسمٹ: کوان کڈمین، کولن فرخ، مارک اسٹرونگٹ ای میری ڈاٹ اور پیارلی کاڈور  
ڈائریکٹر: رووان جونی

میں نے پہلے ہی سے شاپین کے لئے یہ فلم تیار ہوا کے چھوٹے چھوٹے کیم  
ہوں ایک تہائی وا کے صف اول کے اداکاروں فرخ اور مارک اسٹرونگٹ ای میری ڈاٹ  
کڈمین کی ایک حیرت انگیز فلم آری ہے۔ دوسرے سٹری اور جرنل کے  
موسم کو حد تک تھکنے والی مد سے لگایا جاتا اپنی توہمیت کا سحر انگیز  
ہر سبب۔ وہ فلم میں جو ہر وقت اللٹن ڈائریکٹن سے وائٹن کے اس  
سپورٹ ناؤں کو بڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا بہاریت خوشگوار  
تجربوں میں ایک ہو گا۔ ایوی لرنز ایوارڈس اور مارک گن کی سٹیج کر  
بروڈوین میں ہم وہاں کے کئی ایک خاتون جو کسی ماسی میں کسی حارے  
کے باؤٹ وٹن ویدیا ہائی صند سے سے دوچار ہوئی تھی وہ کیسے ناوداشت  
کے حیرت انگیز اور حیرت انگیز طور پر ہر واقعہ یا آئے ہے ہر خطرناک  
نسبالی کسٹ کا کارہو حالی ہے۔ اس موسم کو اگر ہر صبر میں ملنا  
خاتا تو شاید ہم کوئی لادال کے دھوئے کے ساتھ ہوت، پریت کی کہانی  
کے لیکن ہالی وڈ کے اور ہر سال ایوی اور نفسیاتی عارضوں کو بہت  
خوب سے سامنے چلنے سے فلرا کر فلم ہر سال کا ایک اہم حصہ معلومانی کی  
فراموشی نہیں ہوتے ہیں۔ کسی چیز کے منظر اس فلم کی جان ہیں جسے  
ایک بار تو دیکھا جانی سکتا ہے۔

## Ganga Jamuni (ملائی ونگر کی ایک فراموش ثقافت)

مصنف: نازا کرام اللہ  
صفحات: 66 قیمت: 17.95 کینیڈین ڈالر  
ناشر: نیشن آفٹن کینیڈا

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی ماہی نازہ سستی شائستہ اکرام اللہ کی  
ساجزہ کی نازا کرام اللہ کو فنون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ  
کتاب ہندوستان کے ان دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا بھرا ثقافتی  
دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے  
چونکہ اس ثقافت کے دریا گنگا اور جمنی کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس  
کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ نہاں جمنی کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس  
اختیار کرتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں  
گائیکوں کی قاری ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء ہم اللہ سے ہوتی ہے۔ اس میں  
ہندو مت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر پہلی بار سامنے  
آئی ہیں اور 20 ویں صدی میں عبدالرحمن چغتائی نے بھی راز ہا اور راز شاہ لکھنؤ  
کیا تھا۔ نازا کرام اللہ نے لندن کے پیام شاہ اسکول اور فائن آرٹ اسکول  
اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان  
کے دورے پر آئے۔ ہر ماہ کے آرٹ مائیک پوسٹل ڈی لیون کے  
ساتھ Etching کی تربیت بی ڈی ڈی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر ریڈ  
فورڈ اسٹیشن ڈی سی اسلام آباد اور لاہور کی آنت کا گریس امریکہ تک میں  
ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور  
نہایت دلچسپ پیرایہ اظہار کے ساتھ آپ کے ایک حلقہ کا حصہ بن سکتی ہے  
اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیبل بک کہا جائے تو غلط نہ ہو گا۔

## تنقیدی تھیوری کے سو سال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا  
صفحات: 248  
قیمت: 400 روپے  
ناشر: انجمن پبلی کیشنز بک اسٹریٹ 46/2 مرگ روڈ لاہور

ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو انٹلجنٹ اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے  
حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے  
تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے  
دریا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی  
مقالے کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب ماہیت، معنی اور تاظر،  
اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور فکشن، بیسویں صدی کے مغربی تنقید  
کے اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر، رولاں بالابت کا  
فکری نظام، ساخت فکری، ساختی فکر اور پراسراریت کے عناصر  
شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں انگریزی تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید  
کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان  
سے تخلیقی عمل اور ان کی ساخت تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور نگویں  
کائنات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے بکا لہ کر رہی  
ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا تو اب اس دنیا میں نہیں مگر وہ  
کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں  
مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت  
ہونی چاہئے۔



# DRAMA

# MO

## صدقے تمہارے

## ستارہ جہاں کی بیٹیاں

کاسٹ: صدنان ملک ماہرہ خان رحمان شیخ سمیعہ ممتاز اور دوسرے  
ہدایت کار: احتشام

کاسٹ: نازی نصر، حبیبہ قوم، تبشیر چوہان، محمود اسلم  
پیکش: جیوا انٹرنیٹ

معروف ڈراما نگار ظہیر الرحمن قمر کا ایک سیریل پیارے افضل اسے آروا سے سے ہٹ ہوا اور اب وہ نئی توانائیوں کے ساتھ لوہوان ہدیت کار احتشام کے ساتھ صدقے تمہارے کے کرائے ہیں اس ڈرامہ سیریل میں آپ جسد کی شب منظر و اسلوب، دلچسپی معاشرت اور محبتوں میں سرشاری پر مشتمل منظر نامہ دیکھنے یقیناً مایوس نہیں ہوں گے۔

ماہرہ خان نے گذشتہ دنوں ناک شو کی میزبانی کی اور اس سے پہلے ان کے کریڈٹ پر ہم سب جیسا سیریل رہا ہے۔ صدنان ملک کے مقابلے میں مختلف کردار ادا کرنا بلاشبہ اچھا فیصلہ ہے۔ ڈرامے کے کئی پامال موضوعات مثلاً رومانویت، جواب کلیف کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ ڈرامہ نگار نے سطحی عشق اور اقدار کے حیات آفریں پہلوؤں کے درمیان فرق کو اجاگر کیا ہے۔

صدقے تمہارے صرف رومانوی ٹیلی ویژن نہیں آگے چل کر نہیں خاندانی اختلاف، جبر اور باؤ کی کیفیت کی روئیداد بھی دیکھنے کو ملے گی۔ ڈرامہ خوبصورت ہے جس کے لئے کوئی بھی بیرونی سرگرمی ہو سکتی ہے۔ یہ سیریل آئی وی کی پروڈکشن ہے۔

جن ناکستانی حوصلوں کے ڈرامہ سیریلز ان دنوں مقبولیت کی دوڑ میں آگے بڑھ رہے ہیں ان میں مجھ سے دکھائے جانے والے سیریل "ستارہ جہاں کی بیٹیاں" بھی شامل ہے۔ حال ہی میں اس سیریل میں رونق پھینکا گیا کامیڈی کردار شروع ہوا ہے جو دلچسپی سے خالی نہیں۔ یہ کردار نازی نصر ادا کر رہی ہیں اور یقیناً چند ایسا طے ہیں کہ وہ اپنے پورے اثر چھوڑنے کا وہ ستارہ جہاں کے یہاں ٹھہر چکی ہیں اور یہاں ان کی بیٹی کا ان کزنز کے ساتھ مقابلے بازی کا ہونا بھی یقینی امر ہے۔ کیا انہیں اپنی بیٹی کا رشتہ مل جائے گا؟ اور کیا ان کا پردہ ہی خود رونق پھینکے گا اور وہ اس وقت کی صورت میں گرفتار کر کے جائے جو پیشین خاصی ڈرامائی ہے۔ پردہ کی نام انگارے خان کا کیا ہے جو کئی شاید آپ نے سنا ہو اور اگر رونق پھینکے گا اور ان کے خان ہی کا کوئی بیٹا بطور داماد بھا جائے تو پھر کیا ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ انگارے خان یہ رشتہ نہ ہونے دے۔ مگر ٹھہریے اور ستر دیکھیں گے کہ یہ ایونٹ کس کنوٹیشن میں ہوتا ہے۔



کاسٹ: سیف علی خان، گووندا، ایلینا ناڈی، کرزور، راج کپور اور دوسرے  
ہدایت کار: راج کپور اور مری زما  
پیکش: راج کپور پروڈکشنز

اب آتے ہو وہی آ رہے ہیں کامیڈی ٹلک گووندا کے ساتھ اب تو رومانک اور کامیڈی کا طوفان آ رہا ہے۔ ٹیلی سٹیشن نے اس فلم کا پہلا ٹریلر دکھا کر اس کی کامیابی کی پیش گوئی کی تھی۔ گووندا کی اس سے تازہ ٹھکانا ہے کہ سیف علی خان، ڈیل روٹ، کن جی سے بھانسنے ہیں اور گووندا کے ساتھ ساتھ ایلینا ناڈی کی کیمرے کی بیٹی مٹی سے۔ گووندا کو آپ بھی جوت جانتے ہیں اور ایلینا ناڈی آپ سے بے راستا ہی چیلون ہوا خان کے ساتھ ملتی جلتی بیٹی کی بالوں کی منسوجات کی شہری ہم میں دیکھا ہوگا اس لئے یہ بیچہ ہی جانا چھٹا نا ہے۔ فلم کی کہانی ایک گھڑی کے گزرتے گھومتے سے اور ظاہر ہے کہ اس کا سرگرمی کردار خود سیف علی خان ہی ہیں جو ایک کتابت تخلیق کرنے کے بعد دوسری نئے کے ساتھ ان موضوع اور ستر کے ساتھ ہیں۔ لیکن اسی راستے میں یہ پیکر خان اور بیٹی کے ساتھ ہیں۔ آج کے دور کی یہ ٹھہریں ہرگز سیف علی خان اور گووندا کے ساتھ مل کر کتنی شراہیں کریں گی۔ ان فلم کی تلاش ہی ہر تاملے گا۔ لیکن انہیں چڑت ہیں اینڈ ٹک کی ہر سال کا تہذیب رہتے ہیں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

# شان و کھیل

پری ایئر فریسنگ پوائنٹ  
سائڈ سٹیم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے  
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے  
دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور

## برج قوس



Sagittarius

- ★ شان  
تیر انداز
- ★ خام سیارہ  
مشتری
- ★ مواقع پھر  
پھر
- ★ کئی نمبر  
2

اس برج کی دو علامتیں ہیں ایک تیر انداز اور دوسرا ایک ایسی عورت۔ سن کا سزا انسان کا ہے اور پچلا دھڑکھوڑانے کا اور انسانی جسم پر چلا تا نظر آتا ہے۔ اس برج کے تحت پیدا ہونے والے بہت اچھے کارکن تندر اور ارادے کے کپے ہوتے ہیں۔ فیصلہ اٹھانے میں تیز ہیں۔ وہ تیز ہوتے ہیں اور کئی بات کے نتیجے پر جلد سے جلد پہنچ جاتے ہیں۔ صلاحیت ان میں پائی جاتی ہے۔ خود بھی خوش و خرم رہے والے قوی افراد دوسروں کے لئے محبت بھرے جذبے رکھتے ہیں۔ ان کے دوستوں میں برج ان برج قسم کے ساتھیوں کی اچھی خاصی تعداد ہوتی ہے۔ یہ طب قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

دوستوں کے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ اپنے کھیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے رہیں گے۔ عام طور پر خواتین میانہ روی اختیار کرتی ہیں اور مرد ایسا نہیں کرتے۔ ان دنوں سیارہ زہرہ کے اثرات کی وجہ سے مزاج پر بھی روانوی اثرات غالب رہیں گے۔ مادیت پرستی بڑھے گی لیکن ذاتی کاروبار کرنے کا میلان بڑھے گا۔ سرخ اور زرد رنگ کی کوئی بھی چیز مشکل اور جھمکتی کی شام سے پہلے صدقہ کریں۔

24 نومبر 23 تا

کچھ بوجھ کے کام لیا تو اس ماہ کی انجمنیں سلجھائیں گے۔ آپ کو تاریخی واقعات اور علمی تحقیق سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ کوئی رکابا ہو گا کام تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ صدقہ اور محبت نہ کریں تو معاملات سدھ سکتے ہیں۔ بولنے سے زیادہ سننے کا مادہ بہت عزت دلائے گا۔ طبیعت کی حمایت بڑھے گی۔ رومانوی معاملات میں تیز اور بردباری کا مظاہرہ کریں تو بہتر ہے۔

21 مارچ 20 تا اپریل

اب لوگ ریلی اور صوت کے برعکس ہیں جذباتی اور اتنا پسند کرتے ہیں۔ اپنے غصے اور غم سے بچنے کے لئے کوئی تدبیر کریں۔ اپنی وفا شعاری پر صبر لیکن اپنے دل کے گرجتے ہری کے باعث آپ کے لئے اور کچھ متعلقین آپ سے نالان رہتے ہیں۔ ذاتی نوبت چلانی ہے۔ ہر کام کے لئے تیز رفتور کارکن کے لئے کوشاں رہیں۔

24 تا 22 نومبر

کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگانا ہے تو فائدے کا امکان ہے۔ اس ماہ جائیدادی خرید و فروخت کا معاملہ ہے یا رہائے کو کچھ بوجھ سے کام لیں۔ اپنی طبیعت کی جذباتی برتاؤ میں بائیلنگ کے۔ از روایتی معاملات میں لڑنے کا امکان ہے۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی کم ہوئے کے اشارے بھی مل رہے ہیں۔ گھر کو کھانے اور ماحولی میں دلچسپی بڑھے گی۔

21 اپریل 21 تا

نیکی اور فلاحی کاموں پر بوجھ مرکوز رہے گی۔ طبیعت میں خود غرضی کا رجحان بھی پیدا ہوگا۔ برج قوس کی خواتین خوش شکل اور پریشانی ہوتی ہیں اور اس ماہ بھی ان کی توجہ اپنی گرونگ پر رہے گی۔ صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ کیونکہ وائزل انفیکشن کا شکار ہونے پر آپ ترقی کے لئے قائم کئے جانے والے اہداف سے دور ہو جائیں گے۔

23 نومبر 21 تا

آپ اگر زور رنگ کے لباس اور کھراج گینڈا استعمال کریں تو منفی صلاحیتیں معدوم ہو جائیں گی۔ ویسے آپ دلچسپ، فیاض، زندہ دل اور بذلج مشہور ہیں۔ ان خوش بختی کی اشیاء اور رنگوں کو استعمال کرنے سے ذہانت بڑھے گی۔ آپ کی شخصیت دہری بھی ہو سکتی ہے چونکہ آپ کے برج کا حاکم سیارہ (Mercury) یا پارہ ہے اس لئے لوگوں کو کچھ میں کم ہی آتے ہیں۔

22 نومبر 21 تا

کسی شخصیت میں ایک خاص نظم و ضبط ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ کی بوجھ انتظامی امور پر مرکوز ہے۔ یہ بڑی عمدی طور پر لو اور اعلیٰ درجے کی مائیں ہو سکتی ہیں۔ یہ طبیعتی حالت پسند ہوتی ہیں اور جوانوں کی دنیا میں بدل رہیں۔ اگر کسی مالیاتی اسکیم میں پیسہ لگانا چاہتے ہیں تو 15 تاریخ کے بعد لگائیں۔ ان وقت سرخ اور لالہ رنگی چیزیں بہتر ہوں گے۔

22 نومبر 20 تا

آپ کی تندرستی آپ کو بہت حلقہ فائدہ پہنچانے کی طبیعتی صلاحیتیں بھرا سائے۔ ان کی آپ کو نقدی حالتے اور مالان حالتے ہیں مگر سوچیں گے کہ ہر کام کی توجہ سے اعلیٰ ہوتی ہیں۔ ملازمت پیشہ لوگوں کو نیا عہدہ ملے اور سارا دن میں ایسا کے نئے امکانات نظر آتے ہیں۔ سرطانی خرابیوں کی پیشکش و جاویدت بڑھے گی اور اولاد کے لئے کوئی بہتر اقدام کرنے کی کوشش کریں گی۔

22 جون 23 تا

اپنی سوچ کا کیوس اسی طرح وسیع رکھیں آپ جس طرح انسانیت کی بھلائی کے لئے سوچتے ہیں اور سب خاندان والوں کے لئے ترقی اور خوشحالی چاہتے ہیں اس لئے لوگ ذرا کم ہی کرتے ہیں۔ ممکن ہے اس بار نقصان میں جانے والا کوئی بڑا سچا نکتہ فائدہ دے جائے۔ اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہے تو قدم بڑھائیے۔

21 نومبر 19 تا

آپ نے پچھلے دنوں کچھ کار خیر ایسے کئے ہیں جن کے سبب آپ کے حلقے میں آپ کا عزت و اختیار بڑھے گا۔ آپ بہت مستقل مزاج اور دراندیش واقع ہوئے ہیں اور یہ عادت پہلے ہی آپ کے حق میں بہتری لاتی ہے۔ اپنی طبیعت سے حکم کا مضبوطی رکھیں۔ آپ کو گلے گھیا کے امراض اور بڑھتی بڑھتی کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے بہتر ہے کہ ان معاملات پر خوب توجہ دیں۔

24 جولائی 23 تا

کسی لوشنالی کا احسان سارا ہاتھ کھڑا رکھنے کی وجہ سے ہوا۔ پچھلے دنوں جس کسی سے وہی کرنے پچھارے تھے اب آپ کی سوچ بدلنے لگی۔ کاروباری افراد کو طویل سفر اٹھانے کے لئے مدد ملے گا۔ نوجوان افراد میں اظہار کی کیفیت کا جذبہ پیدا ہوگا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ جنوری خواتین نے حلقہ کھریا اور خاندان ہونے کے خواہ جوار گزارا زمت کریں تو انصاف لڑنی ہیں۔

20 نومبر 20 تا

عام طور پر سلسلہ افراد زندگی میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ آپ بھی جیذا جیسی اور مصائب سے بچیں گے جو اس برج میں ہیں۔ ذاتی کاروبار یا ملازمت دونوں پہلوؤں پر کامیاب دور ہو جائے گی آپ اپنی صلاحیت عملی کے تحت غلطیوں سے دور رہیں گے۔ آپ کو بھی اس ماہ محبت کی طرف توجہ دیں۔ ہر کسی کی باتوں پر حساس ہو سکتی ہوگی۔

24 اگست 23 تا